SERIE "SABIDURÍA DE ESTAR POR CASA"

Enfoque Holístico de la Nutrición

# DEL GUSTO al SABOR

Nuevas emociones. Nuevas formas de alimentarse

ANA ÁVILA

# DEL GUSTO AL SABOR

*Nuevas emociones, nuevas formas de alimentarse*

**ANA ÁVILA**

**Tercer libro de la serie “Sabiduría de estar por casa”**

**©Ana Ávila**
Copyright © 2016, Ana Ávila
Todos los derechos reservados
Diseño portada: Finder Desing
1ª edición electrónica

En este texto los consejos aportados no sustituyen el diagnóstico y terapia de un profesional de la salud. Si el lector tiene alguna duda, se debe dirigir a un terapeuta.

Se consiente la reproducción total o parcial de esta obra incluido el diseño tipográfico y de portada, sea cual fuere el medio, electrónico o mecánico, siempre que se cite la fuente.

***

**Nota:**

*La intención de este libro es mostrar con claridad qué es y cómo se instala la función nutrición en la mente humana para poder recuperarla y ejecutarla en forma óptima.*

*La información que contiene puede ser fácilmente contrastada por medio de la observación y de la práctica, y lo que realmente se pretende con su publicación es que las personas que lean este texto puedan liberar sus mentes de prejuicios y condicionamientos adquiridos.*

## Índice

Normas básicas de salud
Introducción a una nutrición consciente
Consumo de carne y desarrollo personal
Equilibrio emocional  y consumo de proteínas
Funciones básicas: Respiración, nutrición y descanso
¿Qué relación tiene el sueño con la respiración y con la nutrición?
Hábitos para el descanso:
Para qué sirven y cómo se auto regulan.
Enfoque holístico
La clave para un sueño reparador es irse a la cama en paz.
Despiertas según has dormido…
Pagar el pato
Dormir, comer y jugar…
Capacidad de centramiento personal y transpersonal
Sensación de que el tiempo «vuela»
Tiempo de transición. De comida en comida
Regulación del sistema nervioso
Regulación sistema hormonal
Ejemplo cómo regular el exceso de apetito en forma holística
Brillar con luz propia. ¿Cuánto te cuesta vivir?
Variable ambiental
Carácter y personalidad
Personas primaverales…
Suplementos y luz
¿Cuándo se han de tomar suplementos?
Eficiencia energética personal
Carga y descarga del cuerpo humano
Acción de carga o calentamiento... ¡qué gusto!
Acción de descarga o enfriamiento... ¡qué placer!
¿Amor o sexo? ¿Placer o gusto?
El paso del tiempo. ¿Qué o quién lo marca?
Ejercicio para eliminar vínculos emocionales:
Recuperación de ficheros compartidos
Introducción histórica global
Nuevas emociones, nuevas formas de alimentarse
Emociones y sistema inmune

Del gusto al sabor
Configuración inicial. km. 0
Sumar y restar impresiones
La ley del mínimo esfuerzo
Evolución de los sabores-sentidos
Relación entre el uso de la sal y el abuso de sabores
¿Qué deberíamos haber aprendido en lo que a la nutrición se refiere?
Nutrición. Equilibrio químico-emocional
Educación integra
¿Cuáles son las etapas a superar en cuanto al gusto se refiere?
Formación y crecimiento humanos
Características de cada periodo
Dinámica de la evolución
Ciclo evolutivo
Objetividad y subjetividad
¿Cómo aparecen las caries?
Sobrepeso y delgadez extrema
Autorregulación personal
Estrés y alimentación
1. Tiempo que dispones para la comida.
2. Actitud ante la comida.
3. Persona que cocina los alimentos.
4. Personas con las que compartes los alimentos.
Resumen de actitudes básicas
Acerca de las intolerancias alimenticias
Alergias ¿Cómo usas los 5 sentidos?
Sentido de la identidad personal biológica. Autoestima
Alergias audio visuales
Invasión del espacio. Alteración del tiempo personal.
Olor. Posicionamiento en el tiempo
Color o conciencia visual. Respuestas ante el tiempo y el espacio.
Tiempo
Espacio
Oído. Posicionamiento en el espacio, (sabor, tacto)
Relación sonido – tacto
Relación sabor/tacto - oído
Actualización tema alergias piel- mucosas
Problemas piel. Barrera exterior. Límites. Carencia padre
Problemas de mucosas. Barrera interior. Capacidades. Carencia

madre
La chispa de la vida…
Visión holística del sentido del olfato y de la función respiratoria
Nacemos. Importancia del parto
*Centro basal. Riñones suprarrenales.*
¿Hambre o apetito? ¿Comida o sexo?
Amor libre
*Vivir en la tercera dimensión es la muerte*
Anexo 1
Riñones. Visión holística
¿Cómo funcionan?
¿Qué daña al riñón?
Anexo 2
Estabilidad de humor y concentraciones de azúcar
Qué comer o beber
Cuando comer o beber
Efectos de la adrenalina
¿Cómo controlar un nivel adecuado de azúcar en la sangre?
Anexo 3
Códigos tiempo/espacio
Anexo 4
Alergias y estrés
Breve apunte sobre el estrés
Anexo 5
Emociones y consumo de nutrientes
Principios inmediatos. Enfoque holístico
Proteínas
Hidratos de carbono:
Grasas:
Vitaminas:
Minerales:
Agua:
Anexo 6.
Método cronos. Dieta orientativa
Desayuno
Almuerzo.
Comida
Merienda
Cena

Actitudes recomendadas:
Ejemplo de dieta con enfoque holístico
Anexo 7
¿Qué relación tienes con tu cuerpo?
Parámetros de relación
¿Tumbados, sentados o de pie?
Anexo 8
Caldo depurativo
Desintoxicación, depuración, regeneración
Estimado lector:

## Normas básicas de salud

*Lleva una alimentación adecuada y revísala en cada cambio de temporada con el fin de ajustarla a los biorritmos estacionales.*

*Descansa. Por medio del descanso se regenera el cuerpo. Hay que dormir las horas adecuadas y descansar llevando la atención a la respiración por lo menos una vez al día.*

*Haz ejercicio ya que proporciona equilibrio físico y mental. Para empezar basta con pasear y ejercitar la respiración consciente.*

*Revisa tus relaciones. Las personas con las que te relacionas causan efectos en tu salud. Si son inseguras causan inseguridad, si son desordenadas causan desorden, si son criticonas o maliciosas causan malos pensamientos, etc.*

*Escribe tus sentimientos en un diario. Escribir ordena tu mente. Cuando tengas un mal día, escribe como te sientes y anota también las interacciones importantes que hayas tenido ese día y relaciona como estabas antes y cómo después; incluye también las llamadas telefónicas.*

*Viste lo más funcionalmente que puedas. La ropa manifiesta el control del tiempo y del espacio por el que circulamos y manifiesta el control y conocimiento de los elementos.*

***

*El cuerpo siempre tiene razón y cuando se queja es por algo. Cuando notes molestias hazte esta pregunta: ¿Qué no estoy haciendo adecuadamente?*

***

# INTRODUCCIÓN

***

## Introducción a una nutrición consciente

Hoy día existen infinidad de textos en el mercado que proclaman las excelencias de todo tipo de dietas. Las más sensatas integran pautas de alimentación con pautas de mantenimiento físico aunque ahora están de moda las que recomiendan la ingesta o el rechazo de alguno de los nutrientes básicos para el desarrollo humano. Otras inciden en la necesidad de tomar suplementos o llevar unas rutinas que nos llevan a reprimir nuestras necesidades emocionales y lo cierto es que, la inmensa mayoría de las personas preocupadas por su peso o por su salud, las han probado todas o alguna versión parecida. Algunas veces funcionan y otras no…

*Voy a poner como ejemplo la valoración que hice de un libro donde se propugna la vuelta a la dieta de los hombres de las cavernas:*

«En este libro, el autor propone una vuelta a los hábitos de vida del paleolítico y argumenta que la vida sedentaria, impuesta por el desarrollo de la agricultura, es la causa de los problemas de salud que asolan a la humanidad. Para ello analiza minuciosamente el sistema digestivo humano y la composición de los principales nutrientes, proteínas, hidratos y grasas. Los hidratos de carbono pertenecen al plano vegetal y de los cereales podría decirse que son rayos de sol concentrados en granos. *¡La evolución consciente del hombre está ligada al proceso de siembra y recolección del grano!* a su molienda y a la posterior elaboración de panes, tortas, papillas, etc. Los hidratos o vegetales, y particularmente los cereales, son energía solar que inunda nuestra sangre y llega a nuestro cerebro sin apenas tener que procesarla, una especie de néctar de los dioses. Fue la agricultura la que hizo posible el desarrollo de la *conciencia de humanidad* al igual que, en el proceso anterior a la agricultura, el fuego tornó nuestra naturaleza animal-instintiva en racional al permitir que nuestro estómago y cerebro procesaran más y mejores proteínas. Y fue la naturaleza la que dispuso la predominancia de alimentos animales y silvestres *(sin cultivar)*, durante los millones de años que duró la prehistoria.

En mis libros «El cuerpo sabe. *Una visión actualizada del mito de Perséfhone y* Edita tu vida. *Visión holográfica de la realidad»*, explico con claridad el sentido de la evolución nómada, las características de cada uno de los planos evolutivos humanos y su relación con el plano mineral, vegetal y animal. También explico cómo actuar para mantener dicha memoria activa en nuestras vidas sin necesidad de prescindir de los avances realizados en los últimos 50.000 años

*(más o menos)*. Una analogía válida y muy actual para entender este proceso es pensar en el tiempo anterior al neolítico como un tiempo de construcción y configuración del hardware y del sistema operativo humano; *con la llegada de la agricultura, el hombre empieza a utilizar el software relativo a la conciencia de la humanidad* y necesitará todavía muchos años más para completar su periplo operativo. De hecho, todavía podría considerarse como un principiante en el uso de la mente consciente.

Así que en relación a esta dieta baja en hidratos sólo voy a decir que las personas que se sienten atraídas por ella son personas que sienten la prioridad de «moverse» anímicamente. Al rechazar los hidratos están rechazando su *naturaleza solar-vegetal* y mejoran de sus síntomas porque eliminan la frecuencia del sol de sus alimentos y así equilibran su exceso de quietud o vida sedentaria. *(Quizás no de su cuerpo pero sí de sus almas)*. La función solar y también la de los vegetales es la de fijarnos y mantenernos centrados en relación a nuestra conciencia superior *(o conciencia transpersonal),* y es incompatible con un ego muy desarrollado o anclado a la tierra. En el fondo, estas personas son como árboles con raíces muy profundas que les ligan a su herencia emocional de tal forma que, ni por un momento, son ellos mismos.

*Son personas que están permanentemente en relación «a»… y no en el presente*.

El no comer cereales les permite neutralizar, en parte, dicha frecuencia y el aporte generoso de proteína animal les da el impulso necesario para sentirse vivos o actualizados.

Las personas con el problema contrario, las que tienen demasiada conciencia global/transpersonal y poca conciencia de su pasado, sienten tendencia a rechazar las proteínas animales y se sienten mejor *(o más enraizadas)* cuando toman cereales-hidratos. El problema radica en que no solucionan el problema de fondo y, por tanto, no avanzan, emocionalmente hablando, pues todas sus funciones y alimentos están encaminados a neutralizar su forma de ser, sus carencias personales y anímicas. En estos casos, la comida no cumple con su función regeneradora y equilibradora sino que actúa como compensadora de emociones y como consecuencia de ello, para avanzar y sentirse vivas «visceralmente», necesitan de las emociones de los demás, ser reconocidas y estar permanentemente activas o conectadas con el exterior.

**El exceso de hidratos hace pensar-procesar** continuamente y te

fija a la tierra. Te vuelve racional y analítico en exceso. En la dosis justa te da fuerza y soporte vital para ocupar tu lugar. *Los hidratos alimentan al Yo. Sol interior. Cuando los rechazas lo que deseas en el fondo es cambiar, liberarte de tus raíces…*

**El exceso de proteína animal te hace «sentir»** te fija a las personas y te vuelve sentimental. *Las proteínas animales alimentan al Tú o agua interior. Cuando rechazas las proteínas estás rechazando el contacto con los demás pero no lo sabes…*

Por eso mi propuesta se centra en dejar de lado todas estas dietas que en su mayoría fueron propuestas como respuesta a una problemática concreta y exponer las claves holísticas de la nutrición.

***

*Y sobre todo, dejar claro que es la nutrición del alma la que determina los alimentos que nuestros sentidos van a reclamar.*

***

## Consumo de carne y desarrollo personal

El consumo de proteína de origen animal, concretamente de carne o productos cárnicos derivados de la carne como fiambres y embutidos, es un tema que preocupa cada día a un mayor número de personas. Variables como *el cambio climático* o el *respeto por la forma en la que son criados y sacrificados los animales,* son expuestas en todo tipo de foros por lo que el hacerse *vegano* o *vegetariano* o quizás *ovo-lacto-vegetariano*, empieza a ser un modelo a seguir para todas aquellas personas que se dicen o consideran espirituales o simplemente eco-ambientales. Otras muchas, sin entrar en debate alguno, se plantean reducir su ingesta de carne como parte de una mejora en sus hábitos de salud, alarmadas quizás por la gran cantidad de noticias que inciden en el riesgo que conlleva el abuso de grasas saturadas y el consumo excesivo de proteína animal. Desde un punto de vista holístico y con el ánimo de poner orden en esta maraña informativa/desinformativa voy a exponer las claves que computan a la hora de comer carne…, dejando fuera todo tipo de consideración política, social, económica, etc., *(variables mentales),* y poniendo el enfoque en el cómo *lo está viendo nuestro cuerpo* que es al fin y al cabo el que tiene la prioridad en este tema. Para no hacer el tema más complejo vamos a pensar en las proteínas como si fueran los ladrillos con los que se construyen y regeneran las células de nuestro cuerpo. Estos ladrillos son necesarios para la construcción y mantenimiento estructural de tu identidad personal orgánica, al igual que los ladrillos son necesarios para construir o reparar una casa. Es obvio que si tenemos una vida con mucho desgaste físico, mental o emocional, nuestra necesidad de reparación será mayor que si llevamos una vida de paz y armonía y tenemos un trabajo que nos gusta a rabiar. El requerimiento diario debe tener en cuenta la edad, el tipo de trabajo, si se hace deporte, si se está en periodo de estudio o aprendizaje, etc.

Ahora quiero que imagines a la hora de pensar en ingerir cualquier proteína animal o vegetal no en la forma como te la encuentras en el plato ya cocinada, sino que incluyas en el *proceso nutritivo* todo el proceso de recolección, compra y cocinado; y ahora quiero que todavía vayas un poco más allá…

En el caso de la proteína animal *(ternera, pollo, pavo, pescados, huevos, etc.),* tienes que integrar el coste de conseguirlas tanto da si su origen es salvaje, al tener que cazarlas, o criadas por ti en tu

propia granja. Y en el caso de las proteínas de origen vegetal *(legumbres, semillas, frutos secos, cereales, etc.),* recolectarlas o cultivarlas por ti mismo. Queda claro que tienes que imaginar bastante…

Desde un punto de vista holístico, el valor nutricional que el cuerpo otorga a un alimento incluye la forma de obtenerlo, sin tener en consideración los factores socio-económicos que han convertido el 'comer carne' en algo barato y accesible para millones de personas. Ayuda el imaginar que las impresiones que tu cuerpo te da relativas al tema 'apetito y sabor', son las que te daría un niño pequeño de unos 6 o 7 años que va cogido de tu mano allá por donde te lleven tus rutinas diarias. Ese tipo de 'mentalidad' que se pregunta todo el tiempo: ¿y esto de dónde viene? ¿Cómo se consigue? ¿Quién lo ha cultivado? ¿Cómo se hace? ¿Tú lo podrías hacer? Etc. Realmente el cuerpo, y concretamente el sentido del sabor, tienen la capacidad de leer el código de barras que todo alimento, animal o vegetal posee, puede que tú no te des cuenta pero tu lengua detecta no solo el sabor sino también la cualidad de todos los nutrientes que posee el alimento que te llevas a la boca; cada alimento posee una información análoga a los códigos que, por ejemplo, llevan los huevos tatuada en la cáscara que informa de la edad o frescura, el sitio de origen y también nos habla de cómo ha sido cuidado desde que fue plantado o criado hasta su cosecha, si es un vegetal o de cómo fue sacrificado, *en el caso de los animales*. Y aunque esta información o rastro de vida puede ser modificada en parte por la forma de cocinarlo o los aditivos, esta misma modificación y adicción es una información que confunde al cuerpo ya que viene configurado de 'serie' para leer solo la información natural o ecológica. Es por eso que la única forma coherente con la evolución humana pasa por consumir proteínas y, en general, todo tipo de alimentos, cultivados y criados en forma ecológica por mucho que, acostumbrados a la producción *'industrializada versus deshumanizada',* la producción ecológica tenga un coste económico algo mayor. Aunque todo el que ha dado el paso hacia el consumo ecológico sabe que compensa sobradamente en todos los sentidos incluido el económico pues suele pasar que al integrar el ritmo que la producción ecológica impone en la cocina te vas volviendo sostenible en otros aspectos de tu vida. En el fondo es un viaje de retorno a lo natural que recién acabas de empezar.

**¿En qué casos sería positivo tomar proteína animal? ¿Alguna clase en particular?**

Cuando las proteínas animales se toman en la dosis justa y en el

momento justo, el cuerpo las asimila sin problemas, es más, las recibe con alegría. Si piensas en la crisis económica provocada por *el exceso de construcción-ladrillo que ocasionó la burbuja inmobiliaria,* puedes entender también que ingerir un exceso de carne provoca el caos en tu sistema y obstruye el funcionamiento de los órganos implicados en el sistema digestivo y de asimilación. El animal elabora sus propias proteínas a partir de los aminoácidos que ha consumido del mundo vegetal y en este proceso de elaboración proteica, *el animal carga su proteína con su código genético,* es decir, sus instintos animales, su información de corpulencia, su energía y fuerza bruta e instintiva.

> Esta información de *identidad biológica* es lo que inconscientemente hace que las personas sientan predilección por un tipo de carne u otra, siempre claro está que su economía les permita elegir libremente.
>
> No es igual pensar en un buen filete rojo y jugoso que en uno muy hecho, o en una pechuga de pollo empanada, o asada vuelta y vuelta que en una hamburguesa, que en un guisado de carne gelatinosa, o en una parrillada de embutidos, etc. Cada una de estas variedades de carne nos aporta un 'carácter' una identidad emocional-instintiva más allá de los aminoácidos que toda proteína animal nos aporta.

Aunque una mayoría de estas personas que comen filetes casi todos los días producidos en forma industrializada/deshumanizada, serían mucho más consecuentes en este consumo si tuvieran que salir al campo a conseguir dicha carne/animal por sus propios medios. Aunque si lo piensas, sus propias apetencias están condicionadas por su forma de vida industrializada/deshumanizada en la que ellos mismos son 'cosechados' en sus puestos de trabajo así que no tiene mucho sentido tratar de cambiar la forma de alimentarse de una persona si a la par no conseguimos cambiar la forma en la que vive y trabaja en su día a día haciendo que también sea una forma de vida lo más natural posible desde el punto de vista de los ritmos naturales.

***Por ejemplo:***

> *Comes filete o te apetecería comerte un buen filete cuando tu sistema nervioso no está preparado para enfrentar los retos de la vida sedentaria-civilizada. Cuando tienes que refrenar tus instintos de 'morder' de 'atacar'… La apetencia continua de productos cárnicos y derivados implica represión de los Instintos 'animales'.*

*Instintos reprimidos no es igual a instintos transmutados en conciencia de humanidad y hábitos saludables que hacen que la carne roja apenas llame tu atención.*
*En general la apetencia de carnes rojas, o alimentos procesados con apariencia 'roja' o de tripa, con contenidos de sangre y vísceras, refuerzan la pérdida de identidad personal, el sentimiento de que la vida es una 'lucha' o es difícil. También el vivir como un 'obrero' trabajando en clave de esclavitud, haciendo turnos o desarrollar trabajos que no llenan las necesidades de tu alma (aunque tengas mucho dinero), hace que nos sintamos atraídos por la carne para mantener a raya nuestros instintos de luchar o de huir. En estos casos, dejar de comer carne por 'idea' o por salud, origina una insatisfacción en nuestro plano instintivo que se deriva a otro tipo de satisfacciones como puede ser la sexual o da paso a mal humor y pérdida de alegría de vivir. En la medida que el animal-carne que ingieres es más grande, más fuerte es tu sentido de lucha e insatisfacción a la hora de vivir.*
*El comer carne está tan condicionado por el concepto de riqueza o pobreza que muchas personas la comen por mantener su idea de estatus; otras muchas porque es un recurso fácil de cocinar y han perdido la capacidad de hacer platos nutritivos y económicos en casa. Se da el caso de muchas personas que no comen carne animal pero se deleitan comiendo sustitutos hechos con vegetales que les recuerden de forma precisa el color, olor, y sabor del alimento prohibido algo que no se requiere cuando simplemente se han transmutado los instintos de lucha-supervivencia.*

**Proteína vegetal. Legumbres. Frutos secos. Semillas.**

Comer legumbres ha sido desde siempre *'cosa de pobres'* o por lo menos esta es la versión que ha llegado hasta nuestros tiempos. Poco importa si es verdad o mentira, la realidad es que ahora toca hacer ver a la gente que comer legumbres es sano y que son una fuente de proteínas barata si se consumen con algún cereal tal y como muchas culturas antiguas nos han transmitido. De nuevo un sinfín de condicionantes culturales, geográficos y evolutivos vinculados a un alimento, tantos que casi resulta imposible acceder a una versión libre de 'historias' que nos acerque al nutriente en si y tal como la madre naturaleza nos los ofrece. Solo hace falta darse una vuelta por la historia de la nutrición humana para saber que el hombre es capaz de comerse cualquier cosa y cocinar todo tipo de nutrientes de forma más que apetitosa utilizando todos los recursos a su alcance. Pero esto no significa que todo lo que nos hemos visto forzados a comer para sobrevivir favorezca nuestra condición de

humanidad.

Piensa en un puesto de venta de legumbres al natural, ¿Qué sensación te embarga cuando las ves? ¿Y si piensas en ellas en tu boca así sin cocinar? Las legumbres, su cosecha y forma de consumo guardan un mensaje, una *identidad biológica* al igual que la proteína animal de una vaca o de un pollo, y tomando conciencia de esta identidad sabrás cuándo comerlas y cómo cocinarlas para favorecer tu propia evolución. Si te fijas, con todo este discurso no te estoy diciendo que mejor carne o mejor legumbres, solo te invito a que experimentes de forma orgánica y sin ningún condicionante o prejuicio adquirido para que puedas liberar tu mente y tu sentido del sabor.

### *Equilibrio emocional y consumo de proteínas*

Cuando una persona mantiene su equilibrio emocional su cuerpo necesitará un mínimo de proteína animal, cubierta fácilmente con huevos ecológicos, y algo de carne ecológica siempre escuchando lo que el cuerpo tiene que decir. Lo natural es que predomine el pollo, y de vez en cuando algo de ternera, y de tarde en tarde cerdo o cordero en contadas ocasiones. Habitualmente, algo de queso, jamón serrano, yogur, aunque en el tema de lácteos mejor que sean de cabra u oveja y siempre de producción ecológica.
*el pollo es el animal que menos identidad biológica tiene por lo que se podría considerar una carne neutra de fácil asimilación; la ternera es recomendable en periodos de esfuerzo intelectual o laboral intenso.

Desde el respeto que siento hacia las personas que eligen una dieta vegana o vegetariana, hay que saber que no todo el mundo puede prescindir de la proteína animal. De hecho el tener que pensar mucho en la dieta para que ésta sea equilibrada y compensar *que no se come carne* es, a mi parecer, vivir en función de su ausencia, algo que no encuentro coherente. Carne, huevos, pescado y lácteos en forma de yogur o quesos, no solo alimentan el cuerpo sino que reconfortan el alma de todas aquellas personas que se ven forzadas a vivir en un mundo que dista mucho de ser un remanso de paz y armonía y del que se sienten prisioneras o esclavas. *Vivir en un jardín del edén en el que todos los seres de la creación convivieran en armonía sería el espacio ideal para ser quizás frugívoro o vegetariano pero si me apuras y en aras de una mayor sensibilidad, que últimamente me embarga, lo ideal sería vivir del aire ya que por 'sentir' puedo llegar a sentir el ánima de una pequeña zanahoria o acelga ejecutando su ciclo vital…*

Vivir *en y por el amor a lo natural* es para lo que estamos aquí y el ser humano tiene en sus manos la capacidad de honrar y hacer un uso sostenible de todo lo que la naturaleza pone a su alcance pero antes ha de aprender a escuchar lo que su naturaleza esencial tiene que decirle.

**Para terminar:**

*¿Recuerdas al niño que te acompañaba en este proceso de recuperar la 'idea' de nutrición holística? ¿Cómo crees que se comportaría o sentiría si lo llevaras a cazar una res, o un conejo, o un ave, o a robar huevos de un nido? Está claro que su actitud dependería en gran parte de la tuya,*

*de la intención y motivación con la que tú ejecutaras el acto de conseguir dicha proteína pues a esa edad, el ejemplo lo es todo.*

¡Nada que ver con ir al supermercado a llenar un carro de la compra! ¿Verdad?

Llévate ahora al niño a recolectar legumbres o a cosechar cereales dejándolos listos para echarlos al puchero; y después le muestras el ritmo preciso de obtener verduras y hortalizas durante todo el año sacando lo mejor de cada estación.

¿Vas captando la idea? ¿Cuánto tiempo crees que tardaría el niño en cansarse y dejar todo el trabajo para ti que eres la persona adulta? Seguro que el niño preferiría irse a jugar o a la escuela con sus compañeros y no dedicar tanto tiempo a obtener un plato de comida que llevarse a la mesa. Quédate con la imagen del niño como reflejo de las necesidades de tu sentido del sabor-nutrición natural y con la imagen del adulto (tú mism@) como responsable de hacérselo fácil… y EXPLORA con alegría las posibilidades que el vivir en una sociedad libre y civilizada te ofrece.

***

*¡Alimentarse es un acto de amor que refleja tu sentido de conexión con el ecosistema al que perteneces!*

***

## Funciones básicas: Respiración, nutrición y descanso

*¿Qué relación tiene el sueño con la respiración y con la nutrición?*

El piloto automático del cuerpo se configura según la forma en la que respiramos, comemos y dormimos. Si este piloto está bien programado evolucionamos sin problemas. Es durante el sueño cuando pasamos página. Los problemas de sueño indican que no has cerrado ventanas, que tienes algo que hacer o que decir para quedarte en #PAZ...☮

La función del *descanso y sueño* guarda una relación directa con los ambientes en los que cada día nos 'sumergimos' y con los alimentos que posteriormente dan cuerpo a la información que cargamos de dichos ambientes. Es importante saber que cada acción que realizamos está registrada en nuestros caminos nerviosos. Por medio del descanso y el sueño eliminamos de nuestra memoria las órdenes respiradas *(ejecutadas)* durante el día.

*Hábitos para el descanso:*

Estas pautas favorecen el sueño reparador y hacen fácil el proceso de eliminar definitivamente las órdenes ejecutadas durante ese día, lo que se conoce comúnmente como ¡pasar página! Al día siguiente despertarás con la mente ágil y preparada para cargar el nuevo día

**Toma pausas conscientes** a lo largo de tu jornada diaria con el fin de descansar y refrescar tu sistema nervioso.

**Bebe agua** para potenciar este descanso.

**Realiza un mantenimiento físico** encaminado a regular las tensiones físicas y mentales que cargas en tu ambiente socio-laboral. El ejercicio aeróbico moviliza/ refresca los ritmos de nuestros órganos y el anaeróbico de nuestros músculos.

***

*Una persona sana es una persona feliz, equilibrada y armónica que se integra con facilidad y afronta día a día los retos que la vida le plantea.*

***

### *Para qué sirven y cómo se auto regulan.*

Respirar, comer y dormir son procesos del cuerpo que tienen una influencia decisiva en el desarrollo de nuestras facultades mentales y, por tanto, en la expresión de lo que llamamos personalidad. Nacemos sabiendo respirar y con el instinto del hambre y del sueño activados *(siempre que estemos sanos)*. Estas tres funciones básicas se regulan en una zona del cerebro que sólo se modifica a voluntad. Esto significa que cualquier problema que manifestemos en el área del sueño, apetito o respiración, aparece cuando realizamos actos que interfieren en el automatismo de nuestro cuerpo que está sincronizado con los biorritmos propios de nuestra especie y clima.

*Si los problemas aparecen en la infancia está claro que son los responsables del bebé o del niño los que no facilitan el ambiente adecuado para que estas tres funciones se auto-regulen.

### *Enfoque holístico*

Una visión holística (*holos, del griego todo),* es la que aborda cualquier aspecto de la persona desde un enfoque global donde, cuerpo, mente y entorno se observan desde una perspectiva unificada.

Algo importante a tener en cuenta es que la función respiración, nutrición y descanso se comportan como una única función en lo que a la autorregulación del cuerpo se refiere. Regulando una de ellas se regulan las otras dos y estropeando una de ellas se estropean las otras dos. No hay una sola persona que tenga problemas en una de las tres que no los tenga en las otras dos. Cuando estamos en peligro nuestro cuerpo anula las funciones de comer y dormir y pone nuestra respiración *(que determina el modus operandi),* en fase de lucha o huída. Respiramos para cargar «ambiente» que es lo que el aire que nos rodea genera y según está el ambiente *(mensajes en el aire, iónicos, electromagnéticos, hormonales, etc.),* nuestra unidad cuerpo-mente se posiciona para actuar.

***

«*A través de la respiración cargamos órdenes*
*y nos movemos en una dirección u otra*.»

***

Ten presente que aunque no te estés moviendo físicamente se mueven tus pensamientos, se mueven tus emociones *(nivel de carga químico-energética)* o se mueve tu sangre y con ésta el flujo de minerales, vitaminas, agua, etc. que alimentan a tus órganos que son el auténtico motor de tu cuerpo. Tras un tiempo de movimiento interno o externo, aparece el hambre o apetito: la factura pormenorizada del desgaste químico-energético producido por tus actos en un determinado entorno, laboral o personal. *Entonces comes y neutralizas el desgaste químico-energético.* Respiración y alimentación son causa y efecto respectivamente. No se pueden regular los trastornos alimenticios sin regular el entorno socio-afectivo de la persona donde cada día carga las órdenes que después neutraliza comiendo o no-comiendo.

***La clave para un sueño reparador es irse a la cama en paz.***

¿Qué significa esto? Todos conocemos la expresión «estamos en paz» que utilizan dos personas que tenían algo pendiente y lo han zanjado de mutuo acuerdo. A esta paz me refiero. Esta es la única condición que nuestra unidad cuerpo-mente necesita para poder realizar la función descanso/sueño sin interferencias. Y está función es la base para que las funciones de respiración y nutrición cursen sin problemas. Irse a la cama en paz no es fácil de conseguir hoy día. Basta con ver las estadísticas de malas noches e insomnios en todo el mundo, incluso empiezan a aparecer trastornos genéticos del sueño lo que implica que a una parte numerosa de la especie le funciona mal el tema del sueño. *(Las mutaciones genéticas anómalas aparecen siempre que hay una masa crítica negativa en relación a dicha función)*. Cada vez que callamos, aguantamos y nos enfadamos sin resolver en el acto o, por el contrario, nos entrometemos, criticamos o enjuiciamos a otros sin razón *(y nunca la hay)* entramos en conflicto y nos llevamos esa emoción a la cama. Cada vez que no somos capaces de solucionar una demanda profesional, una interacción con un cliente o un reto de futuro, dejamos una ventana abierta y nuestro cuerpo no podrá regenerar esa parte de nuestro sistema nervioso. Y basta con escuchar «amablemente» las quejas de un amigo, vecino o compañero, pensando que somos buenas personas, para que nuestros sensores de descanso se pongan en alerta, ya que estás incorporando sus emociones no resueltas a tu programa del día; emociones que pasan a engrosar la lista de tus propias emociones y que tendrás que neutralizar comiendo y con ejercicio pero en cantidades excesivas para ti. Lo que a la hora de ir a dormir para regenerarse obliga al cuerpo a trabajar más de la cuenta, por lo que te levantas cansado.

Por la noche, durante el sueño, anclamos el pasado y diseñamos el futuro y lo hacemos en base a la valoración del día que nos llevamos a la cama. Una vez despiertos no somos libres ya que seguimos el guión establecido y fijado durante el sueño.

### *Despiertas según has dormido…*

Hay que entender que la función descanso/sueño también implica el descanso de emociones negativas *(que son las que restan) y que* poner límites a las personas y a las actitudes que no son productivas, garantiza un descanso satisfactorio y, por tanto, un mejor despertar. Para las personas que tienen que madrugar mucho *(cuando aun no es de día)* deben de saber que el programa diario se carga con la luz del sol. Si eres de los que entras a trabajar de noche

o tienes turnos rotatorios cómprate un reloj despertador con función luminosa, *(te despierta simulando la salida del sol)* y en cuanto puedas, sal y respira la luz del día. Tu jornada diaria te lo agradecerá. Si no descansamos bien, no despertamos bien *(no somos nosotros mismos)* y, por tanto, al respirar y cargar el nuevo día cargamos con dificultad las órdenes establecidas para nuestro programa diario. Habrá más interferencias, nos sentiremos pesados y obtusos y caeremos en la tentación de restablecer nuestra frecuencia con bebidas y alimentos excitantes o estimulantes que anulen las frecuencias ajenas que nos llevamos a la cama la noche anterior. Escribir al final de la jornada diaria las claves resueltas y no-resueltas, a modo de toma de conciencia, facilita el irse a la cama en paz. *Sabiendo que las no-resueltas nos esperan para ser afrontadas al día siguiente.*

Las personas que no «despiertan bien» o que les cuesta mucho levantarse por las mañanas a su hora, es porque forman parte del guión de otras personas y no son las protagonistas, guionistas, directoras, y productoras de su obra-vida. Pueden ser secundarios de lujo, extras o formar parte de un bucle *(escena que se repite),* según el grado de participación en la obra de otras personas, pero sólo cuando eres consciente tienes el control de tus actos, del tiempo y de los espacios en los que interactúas. Esto se hace evidente cuando tenemos retrasos, contratiempos, colas, etc.; si no somos capaces de darles un sentido positivo en nuestra vida, nos dicen que estamos en el guión/película de otra persona.

***

*Toda historia negativa que te suceda es señal de que no controlas tu vida o que no sabes escribir tu propio guión y coges ideas de otros.*

***

# PRIMERA PARTE

***

## Pagar el pato

No invadir ni ser invadidos es el reto de todos los que formamos parte de un espacio en común y, cuando no superamos este reto, nuestro sistema digestivo es el que paga el «pato» *(Según el diccionario significa "padecer o llevar un castigo no merecido o que ha merecido otro".)* Culpar a los demás de las cosas negativas que te suceden no tiene sentido, ya que mientras no asumas que son tus respuestas condicionadas las que se reflejan en el exterior y que son tus hábitos y vida familiar los que lo regulan, el exterior no cambiará. Una vez regulado el mundo interior es cuestión de tiempo que los cambios aparezcan en el exterior. La vida exterior siempre ha reflejado la capacidad de ser o estar de la vida interior y este reflejo externo a modo de «espejo» es lo que ha posibilitado la posterior toma de conciencia y evolución de la mente inconsciente que va reduciendo, gradualmente, su cuota de oscuridad o inconsciencia. Una vez que en tu interior liberas toda sombra de duda, temor, miedo o tristeza, literalmente vives en la luz *(o de la luz);* salvo las funciones metabólicas básicas que necesitan reponer cada cierto tiempo la materia prima que se invierte en reponer el desgaste «material» diario. Aunque sin exigencias, porque nuestro organismo puede sintetizar por sí mismo y a partir de unos aportes mínimos la mayoría de nutrientes que necesita.

La apetencia de un sabor o alimento concreto no está ligada a las necesidades orgánicas del cuerpo sino a las necesidades evolutivas externas; y esta proyección inversa *al pensar que reponemos desgaste orgánico en vez de desgaste funcional,* supone una gran carga sobre todo para los órganos del sistema digestivo. Comer demasiado o comer lo que «no toca» sobrecarga a los órganos encargados de la digestión y deriva la energía necesaria en otros sistemas para eliminar y reducir las tensiones en el área digestiva. Un problema añadido en este sentido es que el estómago/sistema digestivo no distingue entre alimento físico y alimento mental y el concepto de aprender/estudiar está ligado al de crecimiento y formación en la infancia que es el tiempo en el que el sistema digestivo lleva las riendas del proceso evolutivo personal. Así que cuando estudiamos o aprendemos *«demasiado o lo que no toca»* también estamos sobrecargando a nuestro sistema digestivo al que están ligados los órganos del estómago, hígado, intestino delgado e intestino grueso por lo que podríamos decir que, prácticamente, estamos sobrecargando la mayor parte de nuestras funciones vitales según las relaciones energético-funcionales establecidas por la medicina tradicional china.

### *Dormir, comer y jugar…*

Cada etapa evolutiva es gestionada por un «ego» o conciencia orgánica diferente. En una persona adulta las tres fases se mantienen en relativo equilibrio y son reguladas de forma natural por los biorritmos estacionales:

1. Crianza/tiempo bebé……***ego dormilón.*** Cerebro reptil. Función supervivencia
2. Infancia/tiempo crecer/estudiar…….***ego comilón.*** Cerebro límbico. Emociones, mamífero primitivo
3. Joven/ Adulto…… ***ego juguetón o interactivo.*** Neo cortex. Conciencia superior

El primer espacio compartido es el hogar familiar donde se sientan las bases para nuestra posterior integración en la sociedad. Dependiendo de si el espacio es familiar o público serán necesarios diferentes pactos o protocolos para que la energía fluya en positivo. En *los espacios públicos*, los protocolos deben de ser renovados y actualizados cada cierto tiempo para que no se originen crisis de gravedad. En los *espacios privados o familiares*, la energía fluye de forma natural en función de los roles establecidos *(rol madre-hijos; rol esposa, esposo; rol paterno-filial; etc.)*,y está ligada a los biorritmos propios de cada especie ya que no podemos olvidar que somos mamíferos y como tal somos regulados por la madre tierra.

Cuando los condicionantes ligados a la evolución compartida de la humanidad alteran o bloquean la instalación e integración de cada una de las etapas de evolución personal, los biorritmos no pueden actualizar el sistema operativo personal y la persona queda desvinculada de la evolución grupal. Los problemas, accidentes y circunstancias negativas que aparecen en el marco de la evolución personal tienen como finalidad la superación de los condicionantes que nos mantienen prisioneros del pasado. Cuando el pasado se hace presente en demasiadas personas a la vez, los problemas y circunstancias a regular se trasladan al marco de lo grupal para favorecer la recuperación del sistema. Recuperación que será vivida por las personas inconscientes en forma de «crisis».

En realidad es muy sencillo de entender. Todas aquellas funciones anímicas/psicológicas/funcionales que nuestra mente no alcanza a resolver tienen que ser compensadas por nuestro sistema digestivo, también llamado *el otro cerebro*.

En primer lugar, las emociones que pueblan los ambientes en los que nos insertamos cada día y que si no se hacen conscientes tendrán que ser compensadas por el sentido del gusto para neutralizar el exceso o carencia energética del que las emociones son un mero indicador. Así pues nos encontramos con que el sentido del sabor como función, y el sistema digestivo como órgano, tienen que compensar los ambientes emocionales, los sentimientos negativos que surgen al respecto y también el flujo de ideas que emitimos y recibimos. Hay que tener en cuenta que para que las ideas circulen se necesita una cierta estabilidad electromagnética corporal que puede provenir de la toma de conciencia que aporta una evolución consciente o, en ausencia de ésta, por un continuo trasiego de comida en nuestros órganos digestivos lo que convierte a muchas personas en meros procesadores de alimentos para mantener su sistema nervioso estable.

***Por ejemplo:*** cuando los *Neandertales* comían carne lo hacían exclusivamente para compensar el frío y circunstancias adversas en las que su contexto evolutivo los situaba. Cuando hoy día comemos carne y derivados de animales en exceso lo hacemos para compensar el frio y circunstancias adversas pero estas circunstancias ya no son exclusivamente climatológicas *(a no ser que seas un esquimal),* sino ambientales y sólo podrás reducir tu apetencia por lo «animal» de forma natural y sin reprimirte tomando conciencia de tus emociones, sentimientos e ideas y resolviendo tu ecuación existencial.

## Capacidad de centramiento personal y transpersonal

La capacidad de centrarse es una actitud biológica que está relacionada directamente con el acto de alimentarse o nutrirse. El concepto de *«somos seres humanos»* germinó al calor del fuego *(hogar)* que durante milenios nos calentó y permitió cocinar nuestros alimentos. Reunidas en torno al fuego, las personas recuperamos nuestra conciencia de *ser/tener* y, por tanto, recuperamos de forma natural nuestro centro. Fuego y comida están íntimamente ligados al igual que comida y familia; de ahí que resulte tan grato para nuestros sentidos compartir con nuestros seres queridos los momentos del día que dedicamos a nutrirnos. Incluso me atrevería a decir que, más que grato, es una necesidad impuesta pues «desde siempre» a la par que alimentábamos nuestro cuerpo quizá, sin saberlo, hemos estado alimentado el alma. De todas formas, es sabido que una cálida compañía a la hora de comer es el mejor digestivo que una persona puede tomar.

### *Sensación de que el tiempo «vuela»*

Si sientes que tu tiempo «vuela» estás siendo arrastrad@ por la influencia o ritmo personal de otras personas. Esta influencia siempre parte de personas allegadas en las que depositamos nuestra confianza dejando que controlen nuestras «idas y venidas» y, por lo general, siempre alrededor de una comida o de una bebida. Por el contrario, si nuestro tiempo se bloquea o sentimos que no avanzamos al ritmo que nos gustaría, hay que observar a qué personas estamos controlando y dejar espacio a su responsabilidad de gestión personal. Las personas tenemos una serie de relojes biológicos internos *(o ritmos circadianos),* que nos permiten sincronizar nuestro ritmo personal con el ambiente exterior. Su funcionamiento es complejo y responde a multitud de variables que escapan a la intención de este libro. La forma más simple de saber si tu reloj interno está en hora es la sensación de hambre o apetito. Hay quien piensa que el indicador básico del tiempo personal es la función sueño *(o tiempo de desconexión / regeneración)* pero cuando el sueño se altera es porque hace tiempo que la función de nutrirse *(o tiempo de centramiento / renovación-actualización)* se está ejecutando de forma incorrecta.

Al alimentarnos ajustamos nuestra conexión energética con la tierra regulando así nuestro tiempo individual. Los órganos que reflejan esta regulación energética del hombre con su ecosistema son el estómago y el bazo-páncreas, aunque todo el sistema digestivo participa de esta regulación por medio de los sabores. Cuando este reloj interior se desajusta perdemos la capacidad de *ser/estar* en el momento justo y en el sitio correcto y esta es la causa que origina los problemas relacionados con la función descanso/ sueño, lo que acelera nuestro proceso de degeneración y envejecimiento. Regulando nuestra alimentación regulamos nuestro tiempo personal y vitalidad. El problema radica *(siempre lo hay),* en la función social integrada al acto de alimentarnos ya que al comer sincronizamos nuestro tiempo personal a los ritmos de las personas con las que compartimos mesa, por lo general, familiares y amigos; aunque, en los últimos tiempos, los almuerzos y comidas de trabajo empiezan a ser la norma por lo que el tema de ajustar el tiempo personal se complica al mezclarse con el tiempo profesional, escolar, etc. Cualquier problema manifestado en el área digestiva, nerviosa u hormonal *(aquí se incluyen los problemas de sobrepeso, delgadez, problemas de visión, ansiedad, depresión, y un sinfín de desajustes más que escapan al contexto divulgativo y se enmarcan dentro del contexto terapéutico)* implica un problema de adaptación

entre el tiempo personal y el tiempo grupal que sólo podrá solucionarse sincronizando los distintos ritmos o tiempos de las personas con las que se comparte mesa/comida o, si fuera necesario, dejando de compartir mesa con las personas no-compatibles con nuestro tiempo personal ya que esto puede acelerar o bloquear nuestra frecuencia personal.

### *Tiempo de transición. De comida en comida*

*«Los momentos de transición representan un periodo de ajuste en nuestras vidas para una mejor adaptación a la nueva etapa. En vez de vivirlos como una crisis o una molestia hemos de considerarlos una oportunidad para el cambio. Una dieta correcta ayuda a permanecer centrado y pasar bien los momentos de transición»*

Cuando una persona no está centrada, la comida pasa a ser el centro de su existencia ya que lo único que da a su cuerpo seguridad son los alimentos que ingiere, de ahí que las personas ansiosas, que tienen su reloj interno muy acelerado, necesitan comer casi de continuo. Las personas inmaduras están en una eterna transición emocional y desarrollan el síndrome del «eterno estudiante»: son personas siempre ávidas de controlar, de saber y de acumular títulos, cursos, etc.; esta actitud refleja falta de confianza en el futuro. El tiempo de estudiar o aprender es análogo al tiempo de crecer, un tiempo en el que las pautas de alimentación y descanso son de la máxima importancia y se corresponde con el periodo de la infancia donde los niños crecen hasta convertirse en jóvenes promesas de futuro. En las personas «centradas» su tiempo personal está en sincronía perfecta con el tiempo grupal y los diferentes momentos del día dedicados a la alimentación son el eje de coordenadas, tiempo/espacio sobre el que se estructura su agenda personal.

**Cualquier problema de agenda puede ceñirse a:**

*Algo sucedido al despertar*: lo que significa que proviene del día anterior

*Algo sucedido entre el desayuno y el almuerzo:* lo que indica falta de centramiento en el desayuno, falta de motivación o intención para iniciar el día. Intención que ha de cargarse en casa en esas primeras horas antes de salir al exterior.

*Algo sucedido entre el almuerzo y la comida:* por lo que tendrá que ver con los espacios o temas tratados en esas horas y será conveniente ajustarlo antes de ir a comer.

*Algo sucedido entre la comida y la merienda*: de nuevo falta de centramiento, motivación e intención que de nuevo ha de recargarse en casa o en privado.

O, por último, *algo sucedido entre la merienda y la cena*: donde además de repasar los últimos temas o espacios visitados, hay que dedicar también un tiempo a ajustar el cierre de la jornada completa. Tiempo de revisión que será, cada vez

menor, si la agenda se lleva al día.

Si una persona es capaz de autoajustar los incidentes o problemas que aparezcan en su día a día, aprovechando estas pausas o tiempos de transición, su agenda profesional fluirá sin problemas y su salud y vida familiar no se resentirán. *Centrar las diferentes etapas del día frena las alteraciones del apetito o gusto ya que la función de una dieta correcta no es compensar la actividad laboral, sino regular la interacción de la persona con el clima.* Una dieta adecuada ha de ser lo más sencilla y neutra posible y para que nuestro apetito no sienta necesidades extremas hay que saber que cualquier incidencia del espacio laboral o exterior se regula mediante la toma de conciencia del problema y realizando un mantenimiento físico apropiado al tipo de profesión o trabajo que se realice, teniendo en cuenta el número de horas, condiciones laborales, vocación, etc.

### Breves apuntes relacionados con la falta de centramiento o pérdida del ritmo personal que tienen que ver con la imagen física:

**Se engorda** cuando se tiene prisa o cuando se va rápido, *sensación de prisa-estrés que para cada persona es diferente.* Si es prisa mental, *sin moverse físicamente,* se engorda de arriba y detrás. Si es prisa física *(vas a muchos sitios)*, se engorda de abajo-delante.
**Se adelgaza** cuando se va despacio o lento, física o mentalmente. *Sensación también diferente para cada persona, lo que para uno es normal para otro puede ser lento*
Las personas delgadas en exceso, tienen que acelerar su ritmo de vida y para ello deben de superar algunas etapas y pasar página.
Las personas obesas tienen que frenar mentalmente y para ello han de hacer realidad sus ideas, actuar y dosificar sus acciones.

### Breves apuntes relacionados con el ejercicio:

El exceso de ejercicio puede sobrecargar a nuestro sistema nervioso y muscular. Si te obligas o «machacas» y no tienes ganas pero lo haces para estar en forma es como dar demasiada cuerda a un reloj. Las cargas excesivas te excitan y tensan y pueden alterar el ritmo del sueño y la conducta generando desorden emocional. Cuando el ejercicio apetece y

lo vives con gozo y placer es una descarga que ayuda a eliminar tensiones excesivas.
En personas con bajo tono vital se recomiendan ejercicios que los conecten con la tierra: aerobic, correr, saltar, etc.
En personas con exceso de tensión se recomiendan ejercicios de descarga o desconexión con la tierra: nadar, bicicleta, etc. estiramientos suaves, etc.

**Datos interés**

*Estos datos se incluyen a título informativo. Consulta con un profesional holístico si tienes problemas en el área de nutrición.*

Cualquier problema en el área de la nutrición o sistema digestivo es un problema de centramiento. Las personas que no se adaptan con facilidad a los cambios o periodos de transición tienen dificultades para centrarse y acaban desarrollando problemas hormonales; son personas con miedo al futuro y lo único que da a su cuerpo centramiento y seguridad son las comidas. Centrar la etapa en la que te encuentras, «acotarla», frena la alteración del apetito. No conviene saturarse con la dieta o con la práctica del ejercicio. La dieta ha de ser lo más neutra y sencilla posible y las actividades laborales con conciencia y un mantenimiento físico adecuado. La dieta no debe de compensar la actividad laboral solo al clima y lo hace mediante la apetencia de los distintos sabores:

1. ***Sabor salado.*** Nos mueve y acelera. Desbloquea y elimina el miedo. Las proteínas se incluyen en este sabor.
2. ***Sabor dulce.*** Nos frena y nos centra. Para los acelerados mentales o estancados *(que son los que dan muchas vueltas),* si apetece mucho el dulce, el pan o se tiene mucha sensación de hambre, significa que hay necesidad de más energía- vitaminas y de funcionar moverse. Si se comprueba que se está comiendo bien pero sigue la apetencia del sabor dulce, hay que nadar o realizar ejercicios de descarga/enfriamiento para eliminar el exceso de calentamiento mental.
3. ***Sabor acido.*** Si apetece comer carne de hígado o mucha carne magra, significa que el hígado se ha quedado sin reservas. Hay que enriquecer la alimentación y/o suplementar. No es recomendable tomar alimentos ácidos ya que hacen trabajar más al hígado sin darle materia prima, por lo que cogerá los minerales de las reservas corporales *(huesos y dientes).* Una persona fuerte y sana no se siente atraída por el sabor ácido. Si molestan los ojos, descansar o cambiar de etapa. Si el descanso es apropiado, no te sientes cansado y te molestan los ojos más de tres días, significa que

necesitas una descarga sexual para renovar tu sistema nervioso. La apetencia continua del sabor acido indica que tu sistema está débil/inmaduro, que estás descentrado o fuera de tiempo demasiado tiempo. *(Basta con que tengas que viajar a menudo)*… Los suplementos de vit. C. y fortalecer la dosis de proteínas y minerales ayudan a reforzar el sistema; tenlo en cuenta si ves que te apetece mucho el sabor ácido.

4. ***Sabor picante.*** *(Este sabor incluye también los lácteos)*. La apetencia continua del sabor picante en el que se incluyen los lácteos, el alcohol y el tabaco, indica que tu organismo está saturado, viejo, sobrecargado. Necesitas depurar y un ayuno suave.
5. Las personas con *exceso de tensión muscular o arterial* son personas biliosas, laxas con tendencia al mal genio.
6. Las personas con *carencia de tensión* tienen tendencia a los cálculos biliares, al estreñimiento y al buen carácter.
7. Las digestiones lentas se producen por problemas de entendimiento.
8. Las diarreas y pérdida peso no deseada indican problemas de asimilación emocional.
9. Existen personas con *frecuencia de virus*. Relacionarse con este tipo de personas perjudica y altera tu frecuencia personal. Somos sensibles a los virus cuando estamos abiertos a la incoherencia, la mentira, o el bloqueo.
10. Existen personas con *frecuencias de bacteria* que es una información coherente pero con un nivel evolutivo inferior. Bajan tu frecuencia pero no la alteran y te perjudican si te excedes en el tiempo de contacto.
11. *Proteína y minerales compensan los esfuerzos físicos y mentales, la monotonía y la inconsciencia. En exceso dañan al riñón y reflejan falta de límites con los sentimientos de los demás. Piensas poco y sientes mucho.*
12. Grasas en exceso dañan al hígado cuando esto sucede significa que no te actualizas lo suficiente y *piensas en exceso y sientes poco.*
13. *Cuando purgase:* Si al despertar no tienes hambre, indica que tienes la tripa sucia. Toma una infusión de poleo o un vaso de agua tibia con limón y ayuna por las mañanas hasta que recuperes el apetito.

## *Regulación del sistema nervioso*

### *En primavera y en otoño y en los cambios de tiempo/etapa*

***Transición hacia el calor. Biorritmo primavera:*** el cuerpo necesita un aporte extra de minerales que «supuestamente» habremos gastado en el periodo invernal al regenerarnos orgánicamente.

***Transición hacia el frío. Biorritmo otoño:*** el cuerpo necesita un aporte extra de vitaminas para reponer el desgaste funcional del periodo veraniego-solar

Cuando se está realizando la configuración de una nueva etapa es natural tener una serie de síntomas. Observarlos y tomar nota de ellos nos dará las claves para superar con éxito la etapa de inicio. Una mayor apetencia de pan-hidratos-dulces acompañada de una ligera retención de líquidos (*el sabor dulce retiene la humedad)*, implica que tenemos dudas y nos sentimos bloqueados; significa que hay carencia de pensamientos/ideas/grasas y que tenemos dificultades para recibir atención y cariño. Tener hambre a todas horas en periodos de transición es natural siempre que no exceda de quince días o tres semanas como mucho. Si se mantiene más tiempo significa que hay que tomar vitamina B y que la persona está en «permanente transición». Que es una persona emocional con problemas para sintetizar la luz y las ideas que recibe.

Estas personas están peor en otoño/invierno y en el interior pero a la par les asusta la calle y lo extraño por lo que «familiarizan» todos los contextos en los que se mueven. Se comportan como si todo el mundo fuera su «amigo» y no saben fijar límites estrictos cuando es necesario. Son personas que necesitan desarrollar y prestar atención al área yang- socio-profesional. Si, por el contrario, se rechaza el sabor dulce significa que hay capacidad pero que no se está desarrollando; estas personas se amargan lo que al final del ciclo las conduce al riesgo de padecer diabetes

## *Regulación sistema hormonal*

***En verano y en invierno y durante los ciclos estables***

Una vez que superamos la etapa de inicio configurada en el área nerviosa/mente, las órdenes programadas se activan en el sistema hormonal. En este nivel también es posible observar las constantes anímicas con el fin de actualizar o regular mientras se consolida la etapa a superar.

Una gran apetencia de grasas, carnes, alimentos fritos-rebozados y comidas elaboradas y sabrosas… condimentadas, picantes, etc., indica una gran apetencia de sentimientos. En este caso hay dificultades para prestar atención y darse a los demás. Cuando hay ganas de «picar», no hambre como en el apartado anterior que te comes cualquier cosa, sino tan sólo ganas de «cosas ricas»: Es índice de riqueza interior *(riqueza de ideas)* y de soledad. Existe la necesidad de compartir con la familia y con la pareja; caricias-sentimientos. etc. Esta es una carencia habitual en las mujeres que tienen problemas en su área sexual y no disfrutan con regularidad de buen sexo. Orgasmos vaginales incluidos.

*Si con el tiempo aparece una pérdida de apetito que se mantiene en el tiempo, significa que hay cambios en la programación emocional y hay que prestar atención al sistema inmune pues puede ser índice de problemas serios.

### *Ejemplo cómo regular el exceso de apetito en forma holística*

*Una chica pregunta si es normal tener más apetito en una etapa de cambios importantes y dice si será positivo tomar un caldo depurativo natural que se realiza en casa todos los días.*

*Respuesta:* es normal comer un poco más en los momentos de cambio-transición pero esto no implica ningún problema, todo lo contrario, ayuda al centramiento siempre que lo vayas haciendo consciente y sólo sea en más cantidad y no sea comida basura o picar entre horas.

El caldo depurativo no es muy necesario si no tienes problemas digestivos. Lo mejor es no cenar una noche o cenar algo muy simple y luego estar toda una mañana con infusiones o zumos licuados y esto descarga el sistema digestivo y lo reinicia pero sólo habría que hacerlo cuando se pierde el apetito y no cuando éste aumenta.

El exceso de apetito se regula, poco a poco, tomando conciencia de la «velocidad» a la que se está circulando y después haciendo un buen mantenimiento físico *(el adecuado sería nadar o bailar en plan intuitivo)* y, sobre todo, sentando unas bases «sostenibles» en el nuevo espacio laboral que te eviten las tensiones mentales excesivas.

## Brillar con luz propia. ¿Cuánto te cuesta vivir?

En relación a los estados de ánimo, el «mal humor» refleja la pérdida de presencia o la capacidad de ser/estar al 100% en el aquí y el ahora. Según el porcentaje de «presencia» que nos falte, la expresión de nuestro humor variará desde lo más claro *(luminoso/brillante/cálido/etc.),* pudiendo llegar a deslumbrar y no reflejar al que nos ve/escucha, *(es lo que pasa cuando nos volvemos trasparentes y no guardamos nada para nosotros);* hasta lo más oscuro *(apagado/opaco/gélido/etc.),* produciéndose entonces el efecto contrario: la capacidad de absorber por completo la presencia del que nos ve/escucha sin que pueda guardarse nada para él. «Humor» solo hay uno y es el que se refleja en nuestro balance químico emocional diario; que este balance sea positivo o negativo depende de una serie de variables que nuestro unidad cuerpo/mente ha de conjugar día a día para mantenernos en óptimo estado.

Las variables que determinan nuestro humor/estado de ánimo son:

1. ***Ambiente/clima***
2. ***Relaciones/afectos***
3. ***Alimentación***

El conocimiento profundo de cómo estas variables nos afectan es imprescindible para tener lo que se conoce como «inteligencia emocional» algo que, como ya he argumentado en otras ocasiones, es un concepto erróneo pues no se puede llamar inteligencia, en el sentido de que se puede aprender o desarrollar, a algo que es la resultante de nuestro propio equilibrio en relación con el medio en el que nos desenvolvemos. Lo que sí que podemos recuperar *(repito no aprender)*, es nuestro equilibrio emocional o voz interior.

En el biorritmo de primavera nuestra unidad cuerpo-mente se prepara para ejecutar el programa que hemos estado actualizando durante el frio invernal, tiempo dedicado al descanso y la regeneración de nuestro sistema operativo personal. Tiempo en el que los rayos del sol se alejan y las horas de luminosidad son menos por lo que nuestra unidad cuerpo-mente aprovecha para hacer balance, eliminando lo viejo-inservible y renovando-actualizando los recursos necesarios para el nuevo ciclo solar o año nuevo. Este proceso se produce tanto en el plano orgánico como en el plano funcional y dependiendo del plano en el que la persona esté

focalizada su lista de prioridades para el nuevo año se situarán en el plano de lo material/orgánico o en el plano de lo energético/ funcional. Con la llegada de la primavera nuestro SER se afana en hacer la lista de aquellas cosas físicas o mentales *(hardware o software),* que nos serán imprescindibles de cara a la nueva estación, tiempo en el que se pondrán en marcha (*se ejecutarán)* todas nuestras prioridades evolutivas, coincidan o no con la lista de deseos que quizás nos planteamos en Navidad. Todos los achaques primaverales, físicos o anímicos, son el reflejo de la falta de previsión y autoescucha de las demandas que nuestro cuerpo-mente nos ha estado haciendo durante el invierno, aunque todavía tienes tiempo de ponerte al día si escuchas las señales que tu cuerpo te estará enviado estos días, ya con un tono de cierta urgencia, pues millones de células se afanan, siguiendo su reloj biológico, en ponerlo todo a punto para el aumento de las horas de luz solar que se aproxima lenta pero inexorablemente ya que de procesar luz/ ideas es de lo que va esta historia por si no te habías dado cuenta…

### *Variable ambiental*

Es la primera de las variables y es la que determina que las otras dos variables *(relaciones y alimentación),* se configuren en una forma o en otra. Las personas estamos sujetas a dos tipos de ambientes, el ambiente natural o clima, determinado por las estaciones y la geografía en la que vivimos, y el ambiente emocional/personal que está determinado por la educación que hemos recibido.

***

***El ambiente emocional/personal*** *determina nuestro clima interior y en función de éste clima interior nos movemos o sentimos en relación al clima o ambiente exterior.*

***

El ambiente emocional/personal se carga o configura de forma inconsciente en los tres primeros años de vida y como primera respuesta a este ambiente se configura la segunda variable: **relaciones/afectos**, sintiendo atracción por figuras cálidas/ luminosas o por figuras gélidas/apagadas en función de lo oscuro o luminoso que fuera nuestro ambiente familiar. Hay que tener en cuenta que el ambiente familiar no podemos elegirlo pues nacemos en una familia concreta y siendo bebés por lo que la huida no es una opción; pero si la lucha, por lo que la primera forma de supervivencia o búsqueda del propio equilibrio personal, más allá de los demás, será nuestra configuración emocional o carácter que, con el paso del tiempo, se convertirá en nuestra identidad personal. Carácter que se gesta al margen de nuestra identidad humana/ genética para ajustarse a nuestra identidad familiar nada más tomar la primera bocanada de aire ya que en el útero estamos protegidos del ambiente familiar. Aunque si la figura materna está muy desequilibrada, la placenta no podrá impedir que haya interferencias en el proceso de gestación interior que es la única reserva de identidad propia que tenemos y a la que se puede recurrir cuando toda nuestra vida falla. Este carácter propio que nace como respuesta al ambiente familiar, es la respuesta visceral de nuestro cuerpo para sobrevivir y es el que configura la tercera variable o ***demanda de alimentos, olores, sabores, y texturas*** que necesitaremos *(calidad y cantidad),* para mantenernos con vida.

La suma de estas tres variables determina nuestro balance químico-emocional o energético que es lo mismo que decir lo cara o lo económica que nos sale la vida. Y nuestro humor es la resultante automática de lo que nos cuesta vivir diariamente a pleno

rendimiento o, simplemente vivir. En la medida que vivir nos resulta más caro, de peor humor nos sentimos, más quejicas y puntillosos nos ponemos y más oscura vemos la realidad. Y lo más triste es que, en el fondo, muy en el fondo, sabemos que existe «un mundo feliz», un mundo donde vivir no resulta tan costoso, un mundo que nos ha sido negado en aras de una educación familiar, encadenados a unos afectos que condicionan nuestras actitudes ante la vida haciéndonos sentir prisioneros de nosotros mismos y de una realidad «hecha a medida».

### *Carácter y personalidad*

El problema de liberar nuestro carácter sería algo de coser y cantar *(trabajo de reeducación corporal exclusivamente),* sino fuera porque además de crecer encadenados a unos gustos ajenos a nuestra naturaleza superior o humana, fuimos enjaulados, torturados, reprimidos, silenciados, seducidos, castigados, chantajeados, etc., para acallar los gritos de rabia que todo ser humano, ya desde la cuna, emite para liberarse de un ambiente emocional opresivo. Los bebés criados en un ambiente que refleje las necesidades propias de la infancia humana y no las de la madre o familia, desarrollan un carácter/cuerpo armónicos y crecen con una salud y humor envidiables, por lo que NO NECESITAN desarrollar una personalidad que neutralice los excesos o carencias de su identidad orgánica.

***

*Un cuerpo equilibrado genera una mente equilibrada; así de sencillo.*

***

Lo que vulgarmente se conoce como «ego» es la respuesta condicionada que se genera para compensar el desequilibrio energético/emocional del ambiente familiar en el que crecimos. El EGO se nutre de las relaciones, del afecto y también de los sabores, por eso resulta tan difícil solucionar los problemas relacionados con nuestra identidad personal, imagen, pareja, sexo, etc., porque todos implican la necesidad de CAMBIAR y chocan de frente con el mecanismo de supervivencia o ego que desarrollamos para protegernos de lo que, cuando éramos bebés, creímos que era el «mundo». Por eso el CAMBIO resulta tan difícil para la mayoría de personas ya que significa tener que morir a lo que creen su propia realidad para nacer a la REALIDAD. Y por eso, la mayoría de personas solo acceden de buen grado al cambio, cuando la vida les plantea un ultimátum en forma de problema existencial grave. Que el problema sea de salud, de pareja o laboral va a depender de lo instalado que esté el mecanismo de supervivencia del ego ya que, para subsistir, lo primero que solemos hipotecar es la vocación profesional, esto condiciona el tipo de pareja a la que podríamos atraer y, al final, la factura la pagamos en salud, sobre todo si no logramos liberarnos de todo condicionamiento personal antes de hacernos mayores.

### *Personas primaverales…*

Las personas con problemas para ver la realidad son las que más sufren la llegada de la estación primaveral, suelen ser personas rígidas y dogmáticas aferradas a su visión del mundo y que no prestan atención a las señales luminosas que la vida les muestra. Personas que para funcionar necesitan de la emoción, el grito o el dolor o de sus sustitutos químicos: el tabaco, el alcohol, sabores intensos, emociones fuertes ligadas al sexo o a las experiencias vitales de otros, ya que esta fue la forma en la que fueron educados. Aquí se incluyen las personas que, aunque no recibieron maltrato físico o sicológico, sufrieron de una invasión constante de sus límites personales debido al afecto excesivo de uno de sus progenitores, generalmente, el padre. Estas personas que crecieron en un ambiente luminoso y, aparentemente sin problemas, es cuando llegan a la pubertad cuando empiezan a recibir golpes donde más les duele que suele ser en el tema afecto, relaciones y límites, aunque, por lo general, van arrastrando problemas sin darse cuenta hasta que su saldo energético/funcional se pone en números rojos y la crisis sobreviene aparentemente «de golpe». Estas personas son derrochadoras de energía/vitalidad ya que fueron educadas para dar luz y alumbrar a los demás sin pensar en ellas mismas. En fin, son las típicas *«buenas personas», «buen rollito», «carita de ángel»,* etc., que llevan una máscara de *sol permanente* aunque en su interior estén llorando.

La capacidad de brillar, sonreír, iluminar, etc., está determinada «de serie» para todo aquél que sea capaz de vivir en el presente y que sea capaz de fijar límites en el tiempo y en el espacio respetando su propia identidad, lo que hace que, de forma automática, estés respetando la identidad del otro.

***

*Fijar límites en forma consciente nos otorga la capacidad de emitir y recibir ideas o tener luz propia y no depender de las ideas o calor de los demás.*

***

Cuando las personas no tienen activada su capacidad solar o capacidad de emitir/recibir ideas, sobreviven a costa de su propio equilibrio emocional ya que tienen que ofrecer parte de la energía que necesitan para mantenerse con vida *(sobrevivir),* a cambio de ideas/luz lo que hace que la vida les resulte muy cara. Esta forma de vida es análoga a ofrecer tu cuerpo a cambio de comida o

energía.

### *Suplementos y luz*

Para poder pensar/ver con claridad necesitamos un nivel de minerales en sangre óptimo y el cuerpo es el encargado de recordarnos con sus señales cuando hay que reponer existencias. Hay que tener en cuenta que nuestro cuerpo funciona como un sistema holístico y que no sirve de nada atiborrarlo de suplementos ya que si las variables *ambiente y relaciones* no han sido reguladas, todos los suplementos que tomemos serán excretados al exterior y sus efectos serán cuanto menos sintomáticos o, directamente, un placebo; con el añadido de que nuestros sistemas de filtración riñón e hígado pueden verse sobrecargados. Por eso, antes de sobrecargar a nuestros órganos y vaciar nuestros bolsillos deberíamos de preguntarnos *¿qué partes de mi vida necesito suplementar, reformar, renovar o iluminar? ¿Qué relaciones de mi vida me están quemando, saturando, sobrecargando, hundiendo, doliendo, etc.?* Y sólo, después de subsanar estas cuestiones, el cuerpo nos aceptará de buen grado los aportes energético-nutricionales que reparen el daño causado por las variables, una y dos, en el proceso diario de VIVIR. En primavera, el cuerpo va a pasar la factura del gasto mineral/orgánico ocasionado por la convivencia invernal. Algo así como la factura de la luz personal que refleja lo que te cuesta vivir en el mundo por ser como eres. Esto en el biorritmo estacional anual, en el biorritmo diario la factura nos llega a primera hora de la mañana, en cuanto nos ponemos en pie y nuestras constantes vitales se reinician.

*Presta atención a tu humor, sobre todo a cómo te comportas con las personas «queridas» que es con las que menos máscara nos ponemos y las que más soportan nuestros altibajos anímicos.

Y sobre todo, presta atención a las apetencias de olor-sabor que tu cuerpo te indique y, si ves que con estas simples medidas no te «entonas», pide ayuda a un experto en salud holística; teniendo en cuenta que hay personas que en la calle mantienen el tipo pero en cuanto llegan a casa se desinflan ofreciendo su peor cara a sus seres más queridos lo que en verdad es algo triste y desagradable que perpetúa la cadena de personas ligadas por el dolor y no por el amor al generarse vínculos negativos que solo la terapia podrá eliminar. Si no has cubierto tus necesidades energético-emocionales durante el invierno tu cuerpo estará bajo de reservas y no podrá captar las numerosas ideas que vienen adheridas a la renovación anual que la explosión vegetal produce en nuestro sistema energético con la llegada de la primavera. Mineralizarse de forma adecuada no es algo que se puede hacer de un día para otro así que si tienes problemas, también en el plano profesional, te recomiendo

que, en primer lugar, pidas ayuda a un experto en salud holística, ya que los problemas de aprendizaje y la superación o resolución de conflictos en los espacios laborales, también tienen que ver con el tema humor/capacidad de brillar con luz propia.

### *¿Cuándo se han de tomar suplementos?*

Lo primero que has de hacer es observar tus ritmos diarios:

*¿Te cuesta conciliar el sueño?*
*¿Vas bien al baño?*
*¿Te está buena la comida?*
*¿Te cuesta mucho levantarte?*
*¿Te duran mucho los enfados?*

Para valorar si necesitas tomar un suplemento tienes que chequear tu estado de ánimo/humor más que los síntomas físicos, ya que algunas molestias o dolores pueden estar ocasionados por cambios o reformas orgánicas y no porque exista una carencia o problema a solucionar. El humor es el reflejo de tu estado químico-emocional y hay una serie de indicadores que reflejan el día a día de tus constantes vitales.

Si se repiten a menudo situaciones conflictivas que te alteran en las que podrías decir: ÚLTIMAMENTE me pasa esto o últimamente me pasa lo otro, tu cuerpo te está diciendo que necesita reponer los niveles de vitaminas y minerales.

Si, por el contrario, todo esto está más o menos normal, significa que VAS BIEN DE RESERVAS; con comer, dormir, y moverte-pensar-sentir-actuar en coherencia. El sistema se regenera.

**Por ejemplo:** una persona consulta que no va bien al baño "últimamente" algo que hace tiempo le pasaba a menudo y ya había regulado; revisamos qué temas personales tiene sobre la mesa de cara al próximo *otoño (la consulta se realiza a finales del verano)* y enseguida observa que estaba evitando algunos enfrentamientos para no tener conflictos de cara a los cambios suscitados en su familia para el próximo curso.

La respuesta hay que buscarla en lo inmediato, realmente no hay que mirar más allá de las dos últimas semanas y la mayoría de las veces de los tres últimos días porque nuestro sistema se encarga de ordenar nuestras prioridades personales y ajustar nuestras respuestas emocionales en base a estas, aunque nosotros no hayamos tomado conciencia. Se trata de tomar conciencia de nuestro historial y saber que síntomas y problemas del pasado vuelven cada cierto tiempo.

**A la hora de tomar un suplemento,** revisa los ambientes,

personas y actitudes que en los últimos días te hayan alterado y si no los encuentras haz un auto chequeo revisando aquellas áreas/ órganos/funciones en las que observes la necesidad de reforzar.

En cuanto ENFOQUES el tema seguro te aparecen señales en las que no habías reparado hasta este momento.

1. *Problemas de descanso o sueño: exceso de estímulos o mal ambiente.*
2. *Problemas de nutrición: Falta de ritmo o dosificación.*
3. *Problemas de relación-amor: fallan los dos primeros (descanso y nutrición) o uno de los dos.*

Si no tienes práctica en observar las señales que tu cuerpo te envía o en regular tus emociones, te recomiendo una consulta holística para auto chequear tu sistema.

**Aviso:** estas recomendaciones son preventivas/educativas y no sirven para dolores agudos o personas sometidas a tratamientos químicos.

## Eficiencia energética personal

Estamos habituados a comprar electrodomésticos que puntúan la eficiencia energética pero, ¿para cuándo la misma exigencia en el plano personal? Este nivel de auto exigencia personal no es algo nuevo pues está reflejado, desde el principio de los tiempos, en la conciencia de salud-enfermedad donde se reflejan los mínimos exigidos para el común de las especies, en este caso la especie humana. El estado energético/funcional de una persona depende del balance entre la cantidad de energía de la que dispone y el modo en el que la utiliza y el resultado se mide en salud, humor, felicidad, satisfacción ante la vida, etc. ¿El problema? Pues que la mayoría de personas, al igual que la mayoría de las industrias, todavía se alimentan de energías fósiles y no han hecho la conversión al uso de energía solar que es la única que ofrece un alto grado de autonomía y eficiencia energética y, sobre todo, sostenible en relación al concepto de humanidad.

## *Carga y descarga del cuerpo humano*

El cuerpo humano reparte su ciclo diario de 24h en un tiempo de carga o activación *(00.00h a las 12:00h),* y un tiempo de descarga, cierre o eliminación durante las 12 horas restantes *(12:00h a las 24:00h)*. Dentro de este ciclo global diario hay otros ciclos menores en los que la energía se distribuye por los diferentes órganos de nuestro cuerpo funcionando como un reloj biológico en el que la distinta intensidad de la energía solar va activando los diferentes órganos y funciones dentro de un registro de máximos y de mínimos. El cuerpo humano tiene sensores que captan la frecuencia lumínica y la traducen en instrucciones precisas a seguir según la estación del año, la hora del día, etc. Como sistema biológico nuestro cuerpo está sujeto a los ritmos de la naturaleza al igual que cualquier otra especie animal, vegetal o mineral.

### *Acción de carga o calentamiento... ¡qué gusto!*

Las funciones de carga energética que podemos apreciar fácilmente son la respiración y la nutrición. En realidad, la nutrición es la manifestación material de la respiración que es la función de carga energética primaria. Primero cargamos oxígeno estimulando las funciones y después nos nutrimos reponiendo la materia prima gastada. En los humanos, la función de carga va asociada al sentimiento de plenitud y las expresiones que usamos para definir esta sensación de «ir llenándose» son ilustrativas: *¡qué rico!* sinónimo de completo; *¡qué bueno!* sinónimo de apropiado; *¡qué gusto!* sinónimo de plenitud de los sentidos. Da igual que estemos respirando una bocanada de aire fresco, después de salir de un espacio con el aire viciado, o degustando un bocado sabroso después de una larga caminata.

### *Acción de descarga o enfriamiento... ¡qué placer!*

La misión de las funciones básicas de descarga es mantener el equilibrio interno del cuerpo humano. Nuestro sistema inmunológico está íntimamente ligado a nuestra química corporal y ésta se regula mediante el mantenimiento de una temperatura estable. Este proceso, a su vez, es regulado por el equilibrio del *medio líquido* en nuestro cuerpo: *beber, orinar, sudar, etc*. A continuación, nuestro sistema hormonal es el responsable del control de nuestro peso por medio de la eliminación de humores y residuos tóxicos. Este proceso es regulado de manera inmediata por el vómito, en caso de intoxicación aguda, y por la defecación, para las dosis mínimas de toxinas o elementos ajenos habituales en la

ingesta diaria de alimentos. Por último, el sistema nervioso es el responsable de la programación y renovación del sistema y es regulado por la aparición del cansancio, en cada cambio de ritmo a lo largo del día, y la aparición del sueño al finalizar la jornada diaria. La renovación de los ciclos más largos de programación nerviosa se regula mediante el sexo. El orgasmo tiene como finalidad la actualización del programa. Todas estas funciones de descarga van asociadas al sentimiento o sensación de vaciarse, diluirse, dejarse caer, etc., y resultan placenteras para el organismo humano. Su finalidad es la renovación de los sentidos y las funciones orgánicas asociadas a éstos, en pequeña *(sólo líquidos),* mediana *(sólidos)* o gran escala *(sueño-sexo)*.

### *¿Amor o sexo? ¿Placer o gusto?*

Todos hemos oído la expresión «ir a la búsqueda del placer» pero no es frecuente escuchar la expresión «ir a la búsqueda del gusto». La respuesta estriba en que el sentido del gusto es algo inherente a la propia biología tanto en su función primaria, la respiración, como en su consecuencia, el acto de alimentarse y por ello «no hay que ir a buscarlo». Respirar y nutrirse va implícito en el automatismo de la vida, y aunque ese automatismo pueda estar desnaturalizado, mientras haya vida, la función de respirar y nutrirnos será la que nos impulse y gobierne de manera instintiva. Pero ¿qué ocurre con el placer? La descarga de nuestro organismo del exceso de calor, de residuos y de órdenes, es una función también instintiva. *Beber, orinar, defecar y copular es algo habitual para la naturaleza animal.*

Es más, al igual que ocurre con la función de nutrirse, en la que la calidad y cantidad del ambiente respirado es la que determina el gusto o necesidad de alimentos ingeridos, la calidad y cantidad de la descarga funcional o dosis de placer que vamos a necesitar, está determinada por el nivel de carga primaria. O sea, que todo el ciclo se inicia en el acto tan sencillo de respirar.

¿O no es tan sencillo?

¿Por qué la necesidad de diferenciar el sentido del gusto de la sensación placentera o placer?

¿Existe un «sentido del placer» o, por el contrario, la sensación de placer está ligada a la *no participación* de los sentidos?

¿Te has perdido? espero que no…

Toda esta historia comienza cuando observo que muchas personas son infelices porque confunden el *darse gusto o la función «carga de los sentidos»* con la función de *vaciado o «descarga de los sentidos», que produce sensaciones placenteras.* La sensación de éxtasis o placer, por pequeña que sea, se produce siempre que eliminamos conciencia, puede ser en una dosis mínima, como cuando hacemos pipí, o máxima, al tener un orgasmo. El problema radica en que para poder vaciarse primero hay que estar lleno y la mayoría de las personas no cubren este objetivo, por lo menos en sus niveles más elevados. En este punto hay que aclarar que el *nivel de descarga o placer* es proporcional al *nivel de carga o gusto* que se consigue inicialmente. Sin embargo, estas personas sí que son accesibles a los «mecanismos del placer» y tratan de conseguirlo forzando dichos mecanismos.

***Me explico:***

La mayoría de personas respiran y comen y, en consecuencia, eliminan líquidos al orinar, sólidos al defecar y órdenes al dormir y al copular. Pero esto no significa que obtengan la más mínima dosis de placer. Cuando una persona está insatisfecha porque *su vida no le gusta*, sus sentidos van a estar faltos de atención y sus registros vitales de carga diaria disminuidos. Esto puede observarse en la calidad y cantidad de sus ciclos de carga y descarga. Las personas infelices pierden vitalidad, poco a poco, e, *inconscientemente, van a inhibir los mecanismos de descarga o placer para elevar o mantener sus niveles de carga o funcionamiento diario.* Como resultado de esta inhibición suelen orinar menos, es habitual que vayan estreñidas, que duerman poco o irregularmente y, desde luego, su función sexual no les resulta placentera, sencilla y natural. Estas personas, para sentirse plenas en el terreno sexual, necesitan que el sexo se desarrolle en condiciones de amor maternal, *que produzca una carga y activación de los sentidos*, en vez de desarrollarse en condiciones instintivas, en cuyo caso los sentidos se nublan y apenas aparecen; el cuerpo toma el mando y *ejecuta sin pensar*. En el primer caso, y aunque se produzca un orgasmo, la persona no se renueva y siente que no ha descargado…

Este tipo de sexo se utiliza *para darse gusto* y es el que necesita cada vez de una mayor excitación de los sentidos para poder sentirse atraído por la misma pareja. Entre cópula y cópula, la persona se mantiene caliente y excitada y tiene que calmar su ansiedad con dosis continuas de sexo o comida o con cualquier otra actividad que calme su vacío existencial. Síntoma de esta inversión de valores son las expresiones de tipo nutritivo en el terreno sexual: *¡me la comería! ¡Le chuparía…..! ¡Ay que gustito!* etc. Sin embargo, las expresiones relativas a la descarga o placer satisfactorios no suelen ir más allá de un suspiro, un gemido, o una sonrisa de oreja a oreja.

***

*El placer, cuando es absoluto, no admite adjetivos ni expresión verbal alguna…*

***

**Breve resumen:**

*Actividades gustosas. (Hábitos y rutina).* Son aquellas destinadas a la carga y mantenimiento del sistema nervioso. Gusto. Relación con uno mismo. Equilibrio del cuerpo. «Follar».

*Actividades placenteras.* Arte, creatividad, etc. Son aquellas destinadas a la descarga y renovación del sistema nervioso. Placer. Relación con el exterior. Armonía. «Hacer el amor».

## El paso del tiempo. ¿Qué o quién lo marca?

***

*Hay un tiempo para crecer en lo pequeño y hay un tiempo para crecer en lo grande. Y hay un tiempo para morir en lo pequeño y un tiempo para morir en lo grande…*

***

El día nace y crece hasta la llegada del mediodía (AM), momento en el que la luz solar llega a su cenit para de-crecer, progresivamente, hasta la llegada de la medianoche (PM). Lo mismo ocurre en lo que respecta al biorritmo lunar que regula la luminosidad del inconsciente colectivo o luz de las sombras que habitan en la oscuridad de la noche. Y también podemos observar este ciclo de crecer-decrecer en el ciclo anual estacional en el que la luz crece desde el solsticio de invierno hasta la llegada del solsticio de verano y viceversa. Los equinoccios de primavera y otoño marcan el punto de inflexión en el que la luz que nace en el interior emerge hacia el exterior donde después de transitar durante 6 meses, y tras la llegada del otoño, se sumerge de nuevo en las profundidades de la tierra.

Para llegar al final del día, del mes, del año y de tu vida, con el sentimiento de haber vivido en plenitud, es importante tomar conciencia del fluir del tiempo respetando los momentos de transición que nos aporta el elemento tierra, reflejado en los hábitos relacionados con la comida. El reloj biológico que de manera natural regula el fluir del tiempo en las personas es el estómago y, a la par, las relaciones que mantenemos con las personas con las que compartimos mesa son las responsables de ajustar nuestra *edad biológica* sin importar los «años» que tengamos sino las actitudes compartidas. Los niños crecen al calor de la mesa familiar en la que se comparten las experiencias que cada miembro de la familia aporta. Si las experiencias son positivas, la familia crece de forma conjunta; si, por el contrario, son negativas, el ritmo de maduración de los pequeños disminuye progresivamente. El ambiente familiar que se genera en torno a la mesa es el responsable del balance emocional que cada uno de los miembros de la familia manifiesta, empezando por el eje madre/padre que son los responsables directos de lo que se gesta alrededor de la mesa. A la mesa solo habría que sentarse cuando uno se encuentra en un estado óptimo de humor y es recomendable que los niños no compartan mesa con

los adultos hasta que no tienen la pubertad, ya que interiorizan con facilidad los estados anímicos de sus mayores.

Cualquier problema relacionado con el tema sabor, comida, apetito, crecimiento, peso, estudios *(estudiar es una forma de crecer),* etc., hay que buscarlo en torno a la mesa familiar: *¿Comes solo? ¿Con quién comes diariamente? ¿Comes en familia? ¿Todos los días? ¿Comes en el trabajo? ¿Conoces el protocolo para que el ambiente del comedor laboral no te afecte? ¿Sabes qué relación hay entre hacerse mayor/viejo y las personas con las que creces/comes todos los días? ¿Sabes cuándo es positivo comer en familia y cuándo no? ¿Cómo nos influyen los eventos públicos en los que se nos invita a comer?*

Comer en compañía es toda una declaración de intenciones y cuando accedes a comer junto a otras personas estás «comulgando» con sus ideas y estás escalando tu mapa del mundo con el suyo. La parcela del mundo que se «escala» está en relación al evento en el que se desenvuelve la comida y, según si te invitan o eres tú el que invita, la regla que se aplica es la suya o la tuya. Asistir a un evento como invitado puede cambiar, de un día para otro, los parámetros con los que mides el mundo y también es el motivo por el que muchas personas quieren ser invitadas, a toda costa, por ciertas personas a las que admiran, ya que esto les permite posicionarse en una escala diferente o mejor a la suya.

***Por ejemplo:*** si te invitan a un bautizo será tu área de «bautismo» la que se actualiza a los parámetros de la familia de la criatura que es bautizada y, en breve, sentirás como una parte tuya renueva su compromiso con la vida aunque de forma inconsciente *(que es lo que realmente simboliza el bautismo);* de ahí la importancia de no aceptar más que aquellas invitaciones que hagan vibrar tu corazón pues, si asistes por «compromiso», los cambios de parámetros que se aplicarán en tu vida serán vividos en forma de contratiempos. Si te invitan a una boda, se activarán en tu sentir los votos del matrimonio, si es un cumpleaños, el sentimiento de hacerte mayor, y así con cada uno de los eventos a los que te inviten y se celebren con una comida compartida. Si asistes como invitado has de saber que son los deseos y necesidades de la persona que celebra el evento los que se activarán en tu mapa emocional y, si en verdad no comulgas con sus ideas, en breve tendrás problemas de identidad personal que se manifestarán en forma de contratiempos en los proyectos que inicies o en los que ya tienes en curso.

Celebrar eventos en torno a una mesa es lo que garantiza y fija nuestro lugar *(tiempo/espacio)* en el panorama público-social lo que significa que «el paso del tiempo» no va a depender en exclusiva de ti y de lo que hagas sino de con quién y cómo lo celebras. Con las

únicas personas que no hay problema en celebrar comidas familiares una vez que eres «mayor», es con tus padres o con tu pareja y siempre que el ambiente en torno a la mesa sea respetuoso y no haya conflictos emocionales por resolver. Si observas este tipo de celebraciones públicas, en ellas se da un repaso al fluir o paso del tiempo: *¡te veo bien! o, ¡qué mayor que estás!,* ya que al hacernos presentes en una celebración socio-familiar estas personas se convierten en archivos de nuestro tiempo evolutivo y, conforme ellos se van haciendo mayores, tú te haces mayor con ellos. *(Y esto sin contar el «repaso» que suele hacerse por detrás en forma de crítica sobre aquellas personas que no se caen bien…)*

Cuando los hijos se hacen mayores y se emparejan, no tienen la necesidad de comer con sus padres en el día a día; si los padres insisten en mantener los vínculos familiares en el formato infantil, una vez que sus hijos se emparejan, es porque *siempre ha sido así* y porque las personas inconscientes necesitan fijar sus vidas en otras personas y los hijos son los ficheros más accesibles debido a los lazos emocionales creados en la infancia; lazos que se mantienen de por vida al no resolverse en forma consciente y son los que al fallecer los progenitores necesitan de un periodo de duelo extremadamente largo y doloroso.

***

*Cuando los lazos familiares se resuelven en vida, la muerte no supone una pérdida dolorosa y es vivida como un proceso triste pero natural.*

***

La única relación personal que nos mantiene jóvenes de por vida, siempre que la mantengamos viva y libre de sombras, es la relación de pareja ya que es la única que, de manera natural, está ligada a la calidad de los espacios compartidos y no a la cantidad de tiempo compartido. Solo el amor *(los hechos positivos compartidos)* puede mantener viva una relación de pareja, año tras año, pero lo que mantiene viva la relación entre padres, hijos, hermanos o amigos es *la cantidad* de tiempo compartido, aunque éste no haya sido de calidad, ya que la sombra y los conflictos no resueltos unen con tanta fuerza como el amor; aunque este tipo de lazos no nos hacen sentir libres y el amor sí. Es por esta razón que, para liberar el tiempo compartido mientras crecimos, sobre todo si éste fue negativo, es necesario recuperar cada uno de los episodios vividos en el espacio familiar y verlos a la luz del presente. Son las relaciones familiares sin actualizar las que nos hacen «mayores» y si nos descuidamos «viejos».

***

*Renovar los vínculos familiares en forma consciente es el secreto de la eterna juventud.*

***

En cuanto te hagas «mayor» deja de considerar a tus padres como «padres» y EMPIEZA a verlos y tratarlos como personas. El vínculo paterno te liga a su experiencia del tiempo que, por fuerza, será mayor que la tuya y, por tanto, te hace interiormente más pequeño/débil. Trátalos con respeto pero con cierta distancia eliminando todo vínculo de carácter emocional ligado a tu infancia.

### *Ejercicio para eliminar vínculos emocionales:*

*Recuperación de ficheros compartidos*

Haz una lista de todas las actitudes positivas y negativas que ves en tus padres y haz tuyas estas características. Las positivas *(porque suman),* son tu herencia activa la que estás disfrutando en estos momentos y las negativas *(porque restan),* son la sombra que todavía tienes que neutralizar. Haz esta lista a la llegada de cada nuevo año y repítela todos los años hasta que seas capaz de no ver nada negativo en tus padres. Esto significa que ya no estás supeditado a su campo emocional y eres completamente adulto. También puedes aplicar este ejercicio para eliminar vínculos emocionales con hermanos, amigos y ex parejas. Mientras tengas disgustos o conflictos con tus padres serás presa de las emociones familiares y tu reloj biológico estará sujeto al relevo generacional. El relevo generacional es lo que hace que, a partir de cierta edad, el peso de los años se nos eche encima al tener que asumir la sombra no resuelta de nuestros padres. Esto es como si tuviéramos que ocupar su lugar en el árbol genealógico emocional lo que nos lleva automáticamente al pasado y a lo que vulgarmente se conoce como vejez. Vivir en forma consciente es vivir en el presente, es romper la vinculación vertical generacional que liga a los padres e hijos desde tiempos inmemoriales, y empezar a vivir vinculados horizontalmente, en base a la propia identidad que se refleja en el amor de pareja y, por extensión, a los demás sin necesidad de estar vinculados emocional y familiarmente.

# SEGUNDA PARTE

***

## Introducción histórica global

La naturaleza regula la vida humana, sus ciclos de actividad y descanso, alimentación, higiene y reproducción, por medio de biorritmos. Estos biorritmos provienen de la interacción o confluencia de los *ritmos del sistema solar*, que configuran nuestra respuesta global o humana, con los *ritmos o emanaciones físico-telúricas del planeta tierra*, que configuran nuestra respuesta individual o personal. Todas las especies son reguladas de igual forma.

La luz del sol y las influencias o emisiones electromagnéticas cósmicas que recibimos provocan respuestas por parte de la tierra; estas respuestas son los climas, las estaciones, el ciclo diario, etc. A lo largo de su evolución, el ser humano ha observado el ciclo lunar y el tránsito de las estaciones, observando como el aumento de la luz, y con ella el calor, propicia el desarrollo de la vida y con ella la variedad y riqueza de alimentos. Por medio de la observación metódica pudo constatar la repetición de los ciclos y estaciones y pudo anticipar su respuesta a los periodos de escasez y de frío que traen las estaciones de mayor oscuridad. Al principio, huía de la oscuridad y del frío, al igual que hacen los animales migratorios en busca de tierras más fértiles y cálidas, pero la llegada de la agricultura trajo consigo el aumento de la población y apareció la lucha por la conquista y el control de las tierras más fértiles. Esta lucha por el espacio propició algo que no había tenido lugar hasta ese momento en el programa evolutivo del hombre: la lucha entre miembros de la misma especie en *forma organizada y sistemática ¡la guerra!*

Mientras el hombre fue nómada, la violencia, el miedo, la rabia, el odio o el llanto, fueron algo circunstancial que se vivía como un accidente natural, como una desgracia que acontecía y se relacionaba con castigos divinos. Desgracias que aumentaban con los periodos de climas fríos y oscuros que azotaban cíclicamente al planeta, ya que durante esos periodos tan largos de noches, inviernos y glaciaciones, el hombre sufría y moría con mayor rapidez. Los débiles, niños y ancianos, apenas sobrevivían, y los fuertes obtenían alimentos con mayor dificultad. No quedaba tiempo ni energía para luchar, principalmente, porque no había problemas de «número». Durante millones de años apenas conseguimos estabilizar el número de habitantes del planeta y las tribus o clanes que existían apenas convivían o compartían en

comunidad. La llegada de la agricultura cambió este panorama y revolucionó, no sólo la forma de vivir entre los diferentes miembros de la especie, sino también la forma de vida cotidiana. Las labores agrícolas y de pastoreo hicieron que las jornadas laborales aumentaran aunque, a cambio, obteníamos alimentos de sobra que alejaban el fantasma del hambre. La bonanza económica propició el aumento del número de hijos que sobrevivían el periodo de la infancia pues, hasta ese momento, los grupos nómadas eran regulados de manera «natural» en función del clima y los alimentos que recibían. Las madres se vieron obligadas a repartir su tiempo laboral entre los cuidados propios de la especie: agricultura, ganadería y los, cada vez mayores, trabajos domésticos *(cocina, higiene, fabricación de ropa y utensilios, aporte de agua y leña al hogar, etc.);* y los poblados empezaron a ser atacados por grupos extraños para conseguir comida y bienes de los que en sus territorios más pobres carecían, por lo que los hombres más fuertes se tuvieron que organizar para proteger y defender lo que, con tanto esfuerzo, habían logrado reunir. El germen de la guerra, de la lucha fratricida por el control de las tierras y del poder había dado comienzo.

Esta nueva forma de vida trae nuevas emociones y un mayor contraste en la forma de vivir la experiencia cotidiana humana. Por una parte, se aleja el fantasma del frío, del hambre y de la oscuridad y se tiene la seguridad de que, mediante el trabajo y el esfuerzo diarios, la recompensa está asegurada. Por otra, el temor a la pérdida de ese bienestar acumulado, provoca odios, celos y rabias apenas contenidas; incluso dentro de los poblados aparecen el hurto y las reyertas como consecuencia directa de la propiedad privada, hasta ese momento inexistente, lo que origina la necesidad de un poder judicial, de una ley o leyes que controlen y regulen el comportamiento de las personas. Hasta ahora, las únicas «leyes» conocidas por el hombre habían sido las de la naturaleza: el frío, el viento, el sol, la lluvia, la noche, el animal grande y fuerte...

A partir de ahora, los hombres han de ponerse de acuerdo para determinar lo que es bueno para la mayoría, lo que daña al grupo y al bienestar común: hacen su aparición las primeras normas hechas por humanos y para los humanos, con la finalidad de mejorar la convivencia diaria. El resto ya es historia.

## *Nuevas emociones, nuevas formas de alimentarse*

En la alimentación humana y animal, el uso del grano y del forraje va ligado a la domesticación de animales y al desarrollo de la agricultura. Hasta la llegada de la agricultura, el hombre no conoció el uso del cereal en grano como forma básica de alimentación, aunque lo ingería de forma rudimentaria en forma de tallo germinado o hierba. El humano agricultor almacena los granos y desarrolla formas de elaboración que le permiten extraer toda su riqueza: los muele y tritura hasta conseguir harinas con las que hacer panes, tortas, galletas y pasteles y cuando están enteros, cuece los granos del cereal y las legumbres para que su asimilación y digestión sea más fácil. Todas estas formas de preparación incorporan mayor cantidad de agua a los platos que ingerimos, agua que, antes de esta preparación culinaria, se ingería exclusivamente bebiendo. Al cocer una patata, tubérculo, cereal o legumbre, su sabor y proporción de minerales se pierden en el agua, por lo que el hombre crea formas de aliño que enriquezcan los platos elaborados con agua. Por otra parte, los excedentes de carne y pescado se salan y ahúman para su conservación, lo que hace que su sabor se adultere, cuando no se consumen frescos. Es de suponer que, en los meses de invierno, cuando las frutas y alimentos de temporada escasean, la ingestión de alimentos cocinados, enriquecidos y salados, aumenta y, por consiguiente, el equilibrio comida/bebida se altera notablemente.

> **El sabor o apetito** tiene como misión regular la ingesta de nutrientes sólidos, con el fin de mantener la proporción de minerales, proteínas, vitaminas, grasas, hidratos, etc. en el cuerpo humano.
> **La sed** tiene como misión regular el equilibrio térmico del cuerpo, su temperatura, y es proporcional a la cantidad de agua que ingerimos, *(mediante los procesos de la sed y inspiración) y* que eliminamos *(mediante los procesos de micción, sudor y expiración)*

### *Emociones y sistema inmune*

Aparte de la sed y la respiración hay otro factor que determina de manera importante el equilibrio líquido-químico del cuerpo: el factor emocional. El equilibrio de las tensiones climáticas como el frío y el calor, la humedad o sequedad, etc., pone en marcha mecanismos naturales de autorregulación: tiritamos para calentarnos, sudamos para enfriarnos, bostezamos para despejarnos,

etc.; pero si las tensiones provienen de sensaciones de peligro, miedo, odio, rabia, enfado, etc., todas ellas de índole emocional y subjetiva, se pone en marcha el sistema de alerta del organismo o *sistema inmunológico*. El sistema inmune libera hormonas que preparan al hombre para luchar, *si se siente superior*, y lo paralizan, lo tensan, lo encrespan, lo erizan, lo calientan, etc., en suma: lo hacen crecer o crecerse, pararse y luchar enfrentándose al peligro. O, por el contrario, si el hombre percibe que el peligro es mayor que él, *si se siente débil*, liberará hormonas que lo enfrían, lo contraen, lo suavizan, lo hacen moverse, huir del peligro y salir corriendo. Una vez gana la batalla, o se encuentra lejos y a salvo, el organismo se recupera y neutraliza las órdenes. Las hormonas recibidas se orinan y *la sed nos avisa de que debemos recuperar nuestra identidad*, nuestro nivel interno de equilibrio.

Sin embargo, la vida sedentaria entorpece este mecanismo de alerta individual y reprime el instinto natural de defenderse. Ante un ataque o invasión «*la defensa propia y la rabia*» tienen que recurrir a unas leyes grupales que no siempre hacen justicia. Por otra parte, «*la huida y el miedo*» los mecanismos naturales que nos avisan de que algo es superior a nuestras fuerzas y hay que marcharse, se han vuelto obsoletas pues los intereses creados, las riquezas y el estatus, las han convertido en una señal inversa: los humanos civilizados eligen morir y luchar por defender un trozo de tierra, un piso, un coche, una cartera, etc., propiedades que han asimilado a sus vidas, antes que abandonarlas. La propiedad privada hizo que la demanda de fuerza y de estabilidad crecieran y no sólo se fortificaron los poblados y las casas con techos, paredes y murallas, cada vez más fuertes, sino que el hombre, asustado permanentemente, se fortifica y se alimenta con armas y comidas, cada vez más sustanciosas y ricas en proteínas que le calman la sensación de miedo y las ganas de escapar. Y aunque los ataques y agresiones en los países civilizados se han vuelto más sutiles, las respuestas ante el peligro y las tensiones internas o externas, siguen siendo las mismas que durante miles de años han conformado nuestra identidad biológica:

*Ante el miedo, el frío y la oscuridad,* aparece la sensación de debilidad, nos enfriamos y nos asustamos pero, en vez de salir corriendo, la vida sedentaria hace que nos calentemos y reconfortemos con platos calientes, tostados, salados, etc.; con ropa de abrigo, con bailes y movimientos rítmicos y ordenados, etc. El miedo solo paraliza a una persona adulta cuando no ve la salida o cuando se siente débil. En la niñez, el miedo paraliza y hace gritar, ya que dependemos de nuestros mayores porque durante la infancia somos débiles. A los adultos, libres y fuertes, el miedo les marca el

camino, la dirección a seguir y les da la energía necesaria para moverse.

*Ante la rabia, el calor y la luz excesiva*, aparece la sensación de superioridad y nos calentamos, nos enfadamos o tensamos pero, en vez de repeler la agresión, expulsando lo extraño o excesivo, nos enfriamos con alimentos fríos, crudos y dulces, con bailes desordenados, apelamos a la justicia, a la ley y al orden, y lloramos.

La alimentación se ha convertido en el neutralizante, por excelencia, del frío y del calor físico y también emocional *(el miedo y la rabia),* por lo que los sistemas digestivo, circulatorio y hormonal, están siempre sobrecargados. Sin embargo, la experiencia nos dicta que las tensiones emocionales internas, ajenas a los biorritmos naturales, las que provienen de la convivencia humana, conviene neutralizarlas por otro medio que no sea la comida. El hombre civilizado ha desarrollado herramientas de convivencia que permiten la solución de la mayoría de los problemas que dicha convivencia origina. El problema radica en la masificación que la especie padece actualmente, la cual impide que la regulación social y pacífica alcance a todos los rincones del planeta. Educar para la paz es una realidad posible pero harán falta muchos años para que esa realidad se manifieste para todos los humanos, mientras tanto, la comida, el sexo y las adicciones químicas de todo tipo dan salida a las tensiones de los débiles, miedosos y frioleros. Y la bebida, la palabra y las luchas por el poder, armadas o no, se encargan de aliviar las tensiones de los fuertes, de los rabiosos, de los calurosos.

*Comer y beber, procrear y hablar, evadirse o luchar*, son los valores extremos en los que el hombre se mueve y se ha movido, desde siempre, con el fin de equilibrar su medio interno y externo, con el fin de buscar la paz y la armonía. Aunque nos parezca terrible, son las formas en que la naturaleza humana ha evolucionado y sigue evolucionando. En nuestra mano esta contribuir de forma consciente para fomentar el equilibrio, la paz y la neutralidad, allá donde sean necesarios, alejando la evolución humana, del dolor, la tristeza y la desesperación que las guerras y los conflictos armados *(piedra, fusil o pluma),* provocan en la memoria humana. *Memoria que clama justicia y perpetúa dichos conflictos a la búsqueda de una resolución pacífica y definitiva.*

### *Del gusto al sabor*

Los sentidos, y entre ellos el sentido del gusto, son órganos de relación con el exterior; por medio de ellos, el cuerpo recibe y transmite información al cerebro de los estímulos nerviosos registrados por células especializadas.

El **ojo** tiene como misión captar información lumínica e imágenes; el **oído** información sonora o vibratoria.

El **olfato** mide las cargas o tensiones eléctricas moleculares, los diferentes tiempos o atmósferas, y es especialmente sensible a las variaciones extremas de temperatura o ambiente.

El **tacto** nos informa de la densidad o respuesta a la presión o esfuerzo (duro-blando), y temperatura (frío-calor), incluso de su superficie (rugoso, áspero, punzante, etc.); todas ellas medidas de «aproximación» o distancia, del trayecto o espacio a recorrer: cuando masticas te cansas, más o menos, en función de si el alimento está, duro o blando, caliente o frío, suave o áspero; todo ello en función de tu estado o «gusto» interior.

Por último, el gusto o **sabor** nos permite reconocer la composición o estructura interna: la factura que ese alimento va a pasar a nuestro organismo. Cuando el sabor es agradable se dice que nos llena. Cuando algo nos resulta desagradable, lo rechazamos, nos da asco, incluso lo vomitamos.

***

*Los humanos hemos aprendido a aceptar y buscar todo aquello que nos completa o llena (principio de asimilación) y a rechazar todo aquello que nos duele o vacía (principio de eliminación o negación)*

***

### *Configuración inicial. km. 0*

El proceso de construcción humana es similar, se podría decir que es casi idéntico, al proceso de construcción de un edificio: en un principio, lo más importante es la previsión o planificación consciente del futuro individuo, reflejada en la salud y vitalidad de los padres y en el ímpetu de su relación amorosa. Después, la alimentación de la madre durante el embarazo es tan importante como la calidad de sus emociones. Una vez que se pone la primera piedra *(nacimiento),* el proceso de construcción se exterioriza y es aquí donde el sentido del gusto o sabor cobra una importancia que podríamos calificar de vital. El alimento nos construye durante el tiempo de la gestación, la infancia y la pubertad, hasta llegar a la edad adulta donde nos estabilizamos. A partir de ese momento, el alimento nos reconstruye o mantiene interiormente y los procesos de crecimiento y formación externos se detienen.

Ahora se trata de habitarlo, de mantenerlo limpio e iluminado y de efectuar el mantenimiento adecuado con el fin de evitar desgastes y roturas innecesarios.

En el recién nacido, los sentidos están por configurar. Cada sentido es un marcador, un registro o sensor de los estímulos del exterior para los que su mente (*encargada de procesarlos),* y su cuerpo (*encargado de asimilarlos)* están todavía vírgenes. Durante el embarazo, el sentido del oído percibe vibraciones pero no las decodifica conscientemente, al igual que los sentidos de la vista o el tacto, registros rudimentarios que quedan archivados en el periodo neonatal, y que de no ser extraordinarios o traumáticos, serán sublimados o transmutados en cuanto el periodo de conciencia o personalidad humana se inicie. Esto sucede con la primera inspiración *(sentido del olfato),* con la que se activa nuestro *tiempo personal* a modo de km. Cero. Esta primera inspiración instala la primera muestra de vida (*de ambiente, de olor, de cargas),* en nuestra memoria olfativa y con ella se activa nuestra memoria emocional, *nuestro primer recuerdo o experiencia corporal personal.* Por lo general, esta primera impresión, va unida a luces, voces, sonidos y tactos, *(manos, aparatos, ropas, temperaturas, agua, etc.),* desconocidos y desagradables que nos causan dolor y sensación de vacío, *de no ser*. Esta primera experiencia, asociada al momento del parto, puede ser, más o menos, traumática pero con ella, *los estímulos eléctrico-nerviosos registrados durante la gestación quedan sepultados*: Carecen de valor frente a la respuesta directa del sistema nervioso, una vez que el sentido del olfato, unido al del tacto, inicializa nuestro tiempo de vida real.

Ahora nos queda la activación del sentido del sabor o gusto donde la llegada del alimento permite, por lo general, congraciarse con el mundo al pequeño ser humano. Los sentimientos de calor, suavidad y ternura inspirados por el bebe a la madre *(gracias al sistema hormonal femenino),* sirven de bálsamo para sus sentidos recién estrenados y, por último, cuando su boquita alcance el pezón materno y a su estómago llegue el alimento que calme su sed, su hambre y su angustia, al fin sentirá que es bien recibido. Aquí tenemos la segunda experiencia más intensa después del parto y, por lo general, mucho más agradable: el encuentro con la figura nutricia, con la madre que nos reconforta, a la par que nos nutre. De nuevo, una impronta emocional se superpone a otra y la memoria desagradable del parto queda fijada en nuestro *registro oloroso de inicio,* pero no en *nuestra memoria del sabor o digestiva*.

### *Sumar y restar impresiones*

La recepción de estímulos mentales (*como datos a procesar)* es similar a cualquier registro de contabilidad: todo lo que nos resulta positivo nos aumenta y todo lo que nos resulta negativo nos resta. La experiencia del parto, por muy traumática que pueda llegar a ser, no quedaría fijada en nuestra mente si los siguientes contactos o estímulos, registrados junto a la madre, fueran lo suficientemente positivos como para neutralizar las cargas negativas. Por lo general, el bebe cuando come y duerme junto a su madre es feliz; si no lo es, llora, grita o berrea y pocas madres se resisten al mandato imperativo de la maternidad. Este rechazo solo sucede en casos de madres débiles, enfermas o desnaturalizadas, lo que origina bebes, débiles, enfermos y desnaturalizados, fiel reflejo de los cuidados que reciben.

### *La ley del mínimo esfuerzo*

Dejemos el tema de la crianza por ahora y vamos a centrarnos en el tema del sabor y el desarrollo humano. Parece increíble, alarmante e inhumano, que mientras una gran parte de la humanidad muere de hambre, la otra parte se regodea entre conservantes, colorantes y artificios de todo tipo, aunque ciñéndonos al sabor, la oferta es sencillamente curiosa: excitantes, estimulantes, adelgazantes, adaptógenos, anabolizantes, etc. ¡qué lejos han quedado los inicios de la evolución humana! tan lejos, que ni siquiera los arqueólogos, paleontólogos o antropólogos se ponen de acuerdo en arbitrar la dieta humana por excelencia. Informes científicos e históricos «avalan» multitud de datos que lo único que hacen es confundir y alarmar al personal, cuando no engrosar las arcas de multinacionales farmacéuticas y alimenticias.

Nuestros ancestros emocionales, los padres de la evolución humana, los que dejaron sus huellas impresas al circular por todos los rincones del planeta, lo hicieron, sencilla y claramente para llenar sus estómagos; acuciados por los cambios climáticos y sus efectos sobre las distintas especies vegetales y animales. A lo largo del tiempo y de la historia, acumulamos experiencias de placer y de dolor, experiencias que fueron transmitidas de madres a hijos, de tribu a tribu, de clan en clan, de familia en familia. Las positivas nos hacían vivir, reír y gozar, las negativas, morir, llorar y sufrir. El hombre primitivo no elegía, vivía experiencias y acumulaba registros de placer y de dolor para sus hijos. Y cada madre, por tanto, tiene un legado, un registro de placer y de dolor propios que ha de transmitir.

Hoy día sabemos que existen los hidratos, las proteínas, las grasas, las vitaminas y los minerales; los oligoelementos, los triglicéridos, el colesterol, los omega 3 y 6, los infartos, el cáncer, etc. etc. Nuestros ancestros solo sabían del hambre y del frío, de la necesidad de avanzar y sobrevivir en busca de la luz, del calor y del alimento porque sabían que sus vidas y las de sus hijos dependían de ellos. Cuando el clima era benigno y el alimento vegetal abundante, vivían tranquilos y tan solo tenían que recogerlo y disfrutarlo: raíces, tubérculos, frutos y frutas, semillas, huevos y seguro que pequeños insectos, lombrices y gusanos. *¿Para que esforzarse? ¿Por qué trabajar cazando, pescando o sembrando si el clima propiciaba la abundancia de alimentos sencillos y fáciles de conseguir?*

Cuando el clima se hace difícil y el alimento fácil escasea, el hombre tiene que ingeniárselas para obtener comida en un medio hostil y encuentra a su alrededor ejemplos que le instruyen pues, en

la naturaleza, la depredación, el carroñeo, incluso la pesca y la agricultura se observan de manera natural. La evolución cierra un ciclo y es la necesidad la que abre las puertas a la obtención de alimentos en *forma ajena* a nuestra naturaleza esencial o primigenia: la paz y la ausencia de dolor propio o ajeno. No hay connotaciones morales o éticas cuando de cubrir una necesidad vital se trata. Matar a un animal, alimentarse de un cadáver, capturar peces o replantar semillas, como cada año hace la naturaleza, es algo tan natural como que ese instinto de supervivencia desaparezca cuando de nuevo el clima o ambiente se hace fácil y las condiciones para obtener el alimento de forma sencilla mejoran de nuevo. Así el ser humano pasó por ciclos difíciles de hambrunas, agresión y supervivencia y ciclos fáciles, de satisfacción, paz y tranquilidad. En los difíciles acumulaba experiencias que le permitieron desarrollar el uso de los sentidos ya que la mente humana crece ante la adversidad pues esa es su finalidad: proteger y mantener la vida de nuestro cuerpo. Y para cumplir su propósito la mente ha evolucionado y con ella los sentidos que la sirven de guía, de estímulo y de referencia.

### *Evolución de los sabores-sentidos*

Nuestros registros de la memoria olfativa, táctil, sonora, lumínica y del sabor, han evolucionado con el paso del tiempo. Primero descubrimos el fuego, aprendimos a mantenerlo por nosotros mismos y a protegernos del frío y calor excesivos (*ropa y vivienda)*. Después obtuvimos el poder del viento *(los molinos)*, del agua (*las norias y regadíos)*, de la tierra (*el barro, la cerámica, minería, etc.*), del rayo *(la electricidad)* y todo ello por medio de la observación de los ambientes y ecosistemas por los que circulamos. La integración de usos y costumbres de los animales y plantas y la utilización de los elementos de la naturaleza nos ha convertido en lo que somos. Aprendimos a transformar los alimentos cuando la necesidad aguzó nuestros sentidos y supimos que los alimentos duros se vuelven blandos, moliéndolos, machacándolos o cociéndolos. Los secos se vuelven húmedos, remojándolos y los fríos pueden calentarse. El frío y la sal conservan la carne y el pescado; el humo y el aire los secan e impiden que se pudran. Seguramente, fueron descubrimientos fortuitos, observados reiteradamente, los que generaron los impulsos necesarios para que la mente humana «inventara» nuevos modelos o usos de alimentación que la fueron alejando progresivamente de sus ancestros. El cerebro fue creciendo en experiencias y tamaño y con ello la necesidad de transmitir, de manera ordenada y sistemática, el conocimiento acumulado.

***

*El ser humano evolucionado nace cada vez más débil y desprotegido respecto al medio ambiente que le circunda y sin una memoria consciente o educación, apenas sobreviviría en la naturaleza.*

***

La educación por medio del gusto o sabor es la primera que se nos inculca y se realiza en el medio familiar. Se produce, día a día, por medio de la ingesta de alimentos y la introducción de hábitos de socialización humanos primarios *(higiene y modales)*. Desde que nacemos se van incorporando, progresivamente, a nuestra memoria del gusto, los alimentos y sabores que nuestra sociedad, nuestra familia, considera más beneficiosos o positivos: *los que originan mayor satisfacción y se encuentran de manera más fácil o sencilla.* Estas dos claves siguen siendo determinantes para la elección del alimento humano y son las que determinan el nivel de vida, calidad y supervivencia de la familia. En la medida que el ambiente o clima (*político, social, económico o ambiental)* se torna más complicado, los precios se encarecen y algunos alimentos desaparecen de nuestra

«vista» o de nuestros bolsillos, obtener el mismo grado de satisfacción-gusto se vuelve más difícil por lo que el estrés y la agresividad aumentan. Y aquí empiezan los problemas del hombre actual que tiene como reto seguir evolucionando: su mente, ahora más grande y potente, tiene que seguir observando el medio que la circunda para obtener alimentos que la nutran y, *en su interior,* mantiene la esperanza de hacerlo con el menor coste posible y de la manera más sencilla posible, pues esto es algo que está en nuestro origen como especie y los orígenes nunca se olvidan.

Pero volvamos a los inicios, al tiempo de bebé: En la medida que los órganos internos van estructurando sus funciones, estas se van a manifestar en el desarrollo progresivo de los sentidos. En un principio, la alimentación humana está cubierta por el periodo de amamantamiento donde el pequeño infante desarrolla el gusto, el oído, el equilibrio, el olfato, la escucha, el habla y la vista a la par que sus riñones, pulmones, intestinos, hígado, y corazón, hacen el rodaje inicial. Este periodo oscila más o menos entre los 0 y 3 años. A esta edad se supone que el bebé ya es un niño, puede caminar, controla sus esfínteres y come por sí solo y, en teoría, puede alimentarse de los mismos alimentos que sus parientes adultos pues tiene la dentición completa, aunque sea de leche. *Aun así las necesidades del cachorro humano son específicas del desarrollo de la especie humana; las proporciones de proteínas, hidratos y grasas están determinadas por el grado de equilibrio que cada etapa prescribe, siendo necesaria una supervisión constante con el fin de adaptarlas a sus necesidades cambiantes.* Esta primera programación o tiempo de rodaje familiar va a instalar en el bebé una serie de hábitos que serán los que servirán de base para iniciar el proceso de socialización progresiva que supone el ingreso en el periodo de preescolar y escolar. Estos hábitos sentarán las bases de su personalidad de inicio. Si sus gustos o preferencias, así como sus hábitos no son equilibrados, el niño iniciará con retrasos y problemas su ingreso en la sociedad.

***Veamos:*** la preferencia o rechazo de un determinado sabor, color, preparación o textura de un alimento es una señal de un estado específico del cuerpo, de unos valores en temperatura, presión, humedad, minerales, vitaminas, etc. que nosotros percibimos como: *estoy hambriento o sediento, me apetece un filete o sardinas, arroz, seco o caldoso, lechuga cruda o patata hervida, frita, asada, con sal, sin sal, etc.* La filosofía china y su concepto del yin y del yang expresa con notable sabiduría el equilibrio que la naturaleza, y dentro de ella la especie humana, tiende a manifestar. Cuando nuestros gustos o preferencias se alejan mucho de lo natural o de lo sencillo, indican un estado de desequilibrio interno que

tendrá que ser neutralizado. Pero *¿qué es lo natural hoy día?* Algo sencillo de observar, a nada que nos paremos a observar como hacían nuestros antepasados: tenemos un bebé al que estamos amamantando. El niño crece feliz, aumenta de peso y la leche materna es abundante; nada que objetar. Si todo sigue así, llegará un día en el que el niño *pedirá por sí mismo* la incorporación de alimentos sólidos a su dieta porque la leche materna ya no le hará feliz, «no le llenará». Está inscrito en su evolución que, una vez tenga algunos dientes, sus sentidos observarán otros alimentos, los olerá y querrá probarlos. El sentido común de la madre *(que proviene de la memoria de las experiencias de placer y dolor acumuladas por sus ancestros),* la alertará de cómo y cuándo facilitarle el proceso y cuál es el alimento o sabor más idóneo para iniciarle a la dieta de cuchara o semilíquida. A ninguna madre actual se le ocurriría pasar del pecho o biberón a un bocadillo de ternera o una ración de fritos y la que lo hace sabe enseguida las consecuencias negativas que conlleva. La experiencia de millones de mujeres nos ha enseñado y no admite cuestionamiento alguno: el niño necesita purés y papillas antes de iniciarse con una dieta totalmente sólida pues su joven organismo no tolera ciertos alimentos, y en la medida que se rompen dichas normas, su sistema digestivo se estropea. Los purés que toma han de ser de alimentos cercanos al sabor de la leche humana que es más bien dulce o soso; durante este proceso, y hasta que el niño ande con soltura, será conveniente proseguir con la lactancia materna.

Vemos pues que el sabor dulce inicial es el que mejor acepta el cachorro humano en la primera fase de desarrollo psicomotriz *(desde el parto, hasta que empieza a caminar)*. Y una de las grandes preguntas que se hacen las mamas de hoy día es: ¿cuándo le doy salado a mi bebe? No hay duda de que les preocupa pero si pudieran observar el tiempo/experiencia de sus antepasadas ante estas cuestiones se sonrojarían, ya que para ellas la alimentación de sus hijos era un esfuerzo tremendo: lo amamantaban hasta que otro cachorro o cría venía a sustituirlo y para entonces ya lo habían introducido en la dieta adulta, masticando con sus propios dientes (*igual que algunos pájaros)* el alimento, vegetal o animal, que tuvieran la suerte de haber encontrado o capturado. La mortalidad infantil era muy alta y sólo sobrevivían los más fuertes y así la especie fue seleccionando genes y experiencias. En este proceso, los sabores quedaban tamizados por la saliva de la madre y, hasta que el cachorro era capaz de masticar, se reservaban para él los alimentos más dulces, blandos o suaves *(sesos, hígados, tuétanos, frutos y frutas maduras y carnosas, etc.);* todo esto sucedía antes de haber descubierto el fuego y la posibilidad de transformar los

alimentos más duros o indigestos para su mejor asimilación.

> En la medida que un alimento, en su estado natural, ***sea más apetecible y asimilable*** para el gusto de un niño, significa que ese alimento será digerido con menor esfuerzo para su organismo.
> En la medida que ese alimento, en su estado natural, ***sea menos apetecible y asimilable*** para el gusto de ese niño, mayor necesidad de transformación y asimilación al gusto natural humano será necesario para no provocar reacciones adversas: *intolerancias, gases, estreñimientos, diarreas, etc*.

**Para el registro de sabores adultos rige la misma norma:** cualquier alimento que tomemos hemos «de pensarlo» y de observarlo en su entorno natural; imaginarlo, crudo, vivo, o entero, incluso imaginar el esfuerzo de recolectarlo, cosecharlo, cazarlo o pescarlo. Ese es el grado de aceptación o rechazo que nuestro cuerpo va a manifestar de manera natural*, la factura que va a percibir* y, por tanto, habrá que «*engañarle*» mediante la asimilación *(transformación y cocinado)* de ese alimento en una forma mucho más accesible para nuestro estómago. El proceso de refinado, pasteurizado, fermentación, cocción, fritura, asado, etc., tiene como finalidad transformar los alimentos en una secuencia reconocible y asimilable para nuestros sentidos del olfato/gusto/tacto; lo que hacemos es convertir un alimento extraño y difícil en un alimento asequible y gustoso al paladar que nos llene y dé satisfacción. Cocinar y elaborar los alimentos es un arte y también un «oficio», cuidando siempre que los procesos que se utilicen no desnaturalicen el alimento hasta tal punto que el cuerpo no pueda asimilar los nutrientes que necesita o que se incorporen elementos tóxicos para la naturaleza humana. Una vez adultos no hay ningún alimento natural que no podamos procesar, ingerir o asimilar, siempre que «esté a nuestro alcance» *(físico o monetario)* y siempre «que nos lo pida el cuerpo». Cuando ingerimos un alimento en mal estado o no apto para el consumo humano, el cuerpo lo elimina por medio de sus órganos depurativos; si ha pasado la barrera del sabor o gusto, habrá que averiguar por qué esta señal de alerta no ha sido escuchada. Los sentidos del gusto, olfato y tacto, tienen como misión alertarnos de los olores, sabores y texturas que nos van a dañar ya que su presencia provoca asco, repugnancia, dolor, ganas de vomitar, etc. Cuando abusamos de un alimento, aunque no sea dañino, también aparecen señales de cansancio y hastío hacia ese sabor, «nos aburrimos de él» y lo rechazamos.

Rechazar un sabor que conocemos como positivo, significa que

ya tenemos bastante de ese nutriente, cuando lo gastemos volveremos a querer gustar de nuevo su sabor. Si el alimento te da asco a la vista *pero el sabor y el olor te gustan*, hay que reeducar la vista. Rechazar un sabor nuevo o diferente significa que no es aconsejable tomarlo, que no lo necesitas y, por tanto, nos sobrecargará si lo ingerimos. Las personas que ingieren alimentos en mal estado en contra de su gusto o que les provocan reacciones adversas, aun gustándoles, tienen problemas en su configuración inicial debido a que los registros del olfato y del gusto están mal sincronizados. A veces, las personas comen porque los alimentos les llaman la atención a la vista o alguien se los ha recomendado, pero son incapaces de usar su propio registro de olor y sabor actualizados.

«El olfato se altera cada vez que no estamos en el presente, cada vez que no somos conscientes de lo que hacemos, pensamos o decimos; cada vez que actuamos emocionalmente o estamos saturados, lo que nos llevará a elecciones erróneas de sabores y texturas alimenticias.»

### *Relación entre el uso de la sal y el abuso de sabores*

Todos los alimentos tienen su propia proporción de sales minerales al igual que el cuerpo humano. En la medida que un alimento se aleja más de nuestra propia composición orgánica y mineral, lo encontraremos soso/distante, por lo que habrá que modificar su sabor para asimilarlo a nuestra propia estructura. *¿Cuándo estamos preparados para asimilar el sabor salado? ¿Es necesario añadir sal a la alimentación de los bebes?* El cerebro humano se alimenta de glucosa, sin embargo, nuestra sangre y tejidos tienen en equilibrio permanente su estructura celular gracias al equilibrio iónico que las sales minerales ejercen en la membrana celular. La sal es necesaria para mantener el equilibrio hídrico del cuerpo y cualquier desequilibrio en el gusto por la sal, lo que está manifestando es un *desequilibrio en el sistema frío/calor, tensión/relajación;* ya que las tensiones extremas, los procesos nerviosos excesivos y las micciones frecuentes, nos recalientan y nos secan, nos hacen perder minerales y, por tanto, el organismo nos pide sal, sabores y alimentos que nos devuelvan los minerales perdidos. Si este proceso es continuo, los riñones, encargados de procesar los alimentos ricos en sales minerales, se desgastan prematuramente y se cargan de residuos que habrá que depurar. Hasta el agua que bebemos tiene sales minerales disueltas en su interior que le otorgan su sabor característico en función del manantial o zona de donde procede.

El gusto por lo *salado (sal añadida)* no es natural en el ser humano; la sal se incorpora a la dieta como método de conservación y, una vez llega a nuestros registros de sabor, satura rápidamente el nivel mínimo adecuado por lo que el cuerpo pone en marcha mecanismos de alarma para regular el exceso de sal en los tejidos: sed y orina excesivos, sudoración y vellosidad anómalas, apetencia de sabores extremos, dulce al salado, agridulce, amargo y picante, etc. Es cierto que algunos animales chupan piedras de sales minerales pero lo hacen con la finalidad de enriquecer sus dietas para compensar carencias propias del ambiente o clima del momento. El ser humano puede obtener todas las sales minerales que su cuerpo necesita de los alimentos vegetales y animales que ingiere, incluso del agua de los manantiales y arroyos. La necesidad de conservar los alimentos impuso usos y costumbres, en relación al sentido del sabor, que acortan la vida y la salud, interfiriendo en el desarrollo de los demás sentidos. La ingesta de sal excesiva provoca el endurecimiento de los tejidos, hace trabajar en exceso al sistema excretor, y propicia el gusto por sabores más fuertes y concentrados con la finalidad de compensar o equilibrar la mayor proporción de

sal en los tejidos. El alimento que mayor cantidad de sales minerales tiene en estado natural es el alimento de origen animal, *(es el sabor salado por excelencia)* y precisamente es el que para su conservación necesitó de la salazón o el ahumado que acentúan aun más su sabor. Siglos después, el hombre civilizado, aunque tiene neveras y granjas, es incapaz de tomar un filete de carne o pescado sin *rebozarlo* de sal. Su sentido del «gusto» se lo impide y solo lo hace por prescripción facultativa cuando su organismo le dice que ya no puede más. Probar a tomar un pescado, carne o huevos, elaborados al fuego o incluso crudos, pero sin añadirles sal, es una experiencia que reconforta nuestro cuerpo y le aligera de una carga que lleva realizando durante siglos.

En la naturaleza, el sabor dulce está presente en la mayor parte de los alimentos de origen vegetal cuando están en su estado óptimo de consumo o madurez. Es el «sabor» por excelencia. El amargo, en la naturaleza, suele indicar presencia de veneno o toxinas y, en pequeñas dosis, ha sido utilizado como medicina por los sanadores de todas las épocas. El sabor ácido indica inmadurez o presencia de minerales orgánicos muy intensa; hay pocos alimentos que en su estado de madurez óptima reflejen el sabor ácido. El sabor picante en los alimentos naturales está relacionado con la presencia de compuestos volátiles y sustancias que, en pequeñas dosis, van a irritar a nuestro organismo provocando una ligera inflamación o subida de defensas que, en ciertos casos, resulta beneficiosa pero, en otros, pondrá en alerta al sistema inmunológico. Las medicinas tradicionales han utilizado de manera natural estos ingredientes para equilibrar y potenciar los recursos sanadores del cuerpo.

Por lo general, los sabores en el organismo tienen la misma función que fuera de él:

*La sal refinada*, la que no va junto a los alimentos, excreta líquidos, nos seca y acartona.

El *dulce refinado*, retiene humedad, nos encharca, nos pone pegajosos y compensa la ingesta de sal refinada.

*Los ácidos* desengrasan y abrillantan, nos hacen inteligentes.

*Los amargos* nos excitan o intoxican, nos hacen vomitar, decir la verdad.

*El picante* nos irrita, nos estimula, nos pone verdes o inmaduros, señal de que estamos «envejecidos».

Cuando tomamos proteínas animales o sal en exceso, el cuerpo va a demandar el sabor dulce para equilibrar. Si estamos débiles, o inmaduros, (*carentes de minerales)* pedirá alimentos o condimentos ácidos, fuertes. Si estamos obturados, estancados o cansados, el

cuerpo pedirá productos amargos y con exceso de grasa que nos revolverán y excitarán el sistema nervioso para «hacernos creer que nos movemos», cuando lo único que hacen es excitar al corazón, sobrecargando al organismo. El sabor picante ejerce un efecto rejuvenecedor transitorio ya que, irritando nuestras mucosas, el organismo saturado parece que asimila mejor pero, a la larga, es nocivo para la salud. Lo mejor es depurar el organismo y recuperar el gusto por los sabores naturales y neutros. El picante excesivo en la comida es como la pornografía en el sexo, indica que hay que reeducar los sentidos. El gusto por los sabores artificiales es algo que se inculca desde la infancia y puede ser reeducado con una alimentación consciente.

## ¿Qué deberíamos haber aprendido en lo que a la nutrición se refiere?

1. Que esta función orgánica es la base de nuestro desarrollo mental.
2. Que alimentación y pensamiento son funciones análogas.
3. Que la evolución del pensamiento humano está ligada a la evolución del acto de alimentarse.
4. Que cualquier peculiaridad del gusto o relativa al acto de alimentarse es una peculiaridad de la mente.
5. Que nuestra mente empieza a programarse desde la primera toma de alimento.
6. Que calidad y cantidad cuentan y que la personalidad humana no madura hasta que se superan los gustos o hábitos infantiles y se aborda la nutrición desde un aspecto totalmente neutro.
7. *Que hay que diferenciar el proceso de formación/ crecimiento/ educación, que es de carácter estático, del proceso de evolución y desarrollo de una persona adulta y dinámica que circula libremente.*

***

*Las personas que han superado con éxito la infancia no tienen problemas en adaptar sus gustos y hábitos externos en función de las necesidades internas. Evolucionan sin problemas.*

***

## *Nutrición. Equilibrio químico-emocional*

El acto de alimentarse es análogo al acto de pensar, cocinar o conducir.

Primero se necesita un tiempo de escuela *(o tiempo de la infancia),* donde recibimos ejemplos, experiencia guiada y supervisada. Después, *en la pubertad, se inicia el proceso de individuación por el que la personalidad empieza a tomar el control de sus actos* y la persona empieza a recibir estímulos, sensaciones, imágenes e ideas propias en función de la intención que guíe sus pasos. Si el tiempo de infancia fue disfuncional nuestra capacidad de conducirnos por la vida también lo será. Es por ello que considero prioritario que toda persona, antes de llegar a su edad adulta, reciba a través de la educación las ideas y experiencias que le permitan superar las etapas de integración personal que no haya podido superar en sus primeros años de vida. Educadores y padres deben de recibir formación específica para poder configurar los sentidos del olfato, oído, vista y tacto en forma correcta. Los programas de educación tienen que incluir experiencias prácticas que posibiliten la integración plena, desarrollando hábitos positivos de asimilación y comunicación.

*La educación integra* no solo beneficia al área de cultura y sociedad, también permite recuperar emociones y posibilita el desarrollo de una vida personal, sana y equilibrada; desde la escuela se hace hincapié en que los padres son los responsables de la educación y crianza de los hijos pero no estoy de acuerdo ya que nuestra sociedad del bienestar ha desarrollado el espacio educativo para que sus miembros más jóvenes puedan integrar sin problemas el tiempo/espacio en el que nacen, crecen y se desarrollan.

### *Educación integra*

Si la educación cumpliera los fines para los que fue concebida, los jóvenes serían educados e integrados correctamente en la sociedad sin importar su espacio familiar de origen. Solo hay que pensar en el número de horas que pasan en el espacio educativo diariamente. Habitualmente, muchos padres de origen humilde se quejan de que ellos envían a sus hijos a la escuela para «hacerlos personas de provecho» y que puedan desarrollar una educación de la que ellos mismos carecen. Y creo estar hablando por ellos cuando por educación entienden: *la consecución y desarrollo de una personalidad equilibrada y armónica que refleje las mejores actitudes del*

*conocimiento humano.* No unos cientos o miles de datos recopilados, aquí y allá, de entre las distintas asignaturas que les imparten durante su vida escolar y que la mayor parte de estudiantes olvidan en cuanto consiguen un título o empleo. La educación integra que propongo no rechaza las distintas áreas del saber humano tan solo las coloca en un marco de desarrollo natural. No sirve de nada ser abogado, médico, mecánico o dentista, si tras esa fachada social se esconde una persona triste, amargada, rencorosa, ambiciosa o sola; una persona que no sabe disfrutar de la vida, de su familia, de su entorno y que vive preocupada por el dinero, por la posición social, o por la enfermedad. Todo esto es síntoma de una personalidad no integrada que arrastra como puede algunas de *las etapas que podían haberse superado* con una educación escolar primaria y secundaria adecuada. Vivimos en una sociedad desarrollada donde los individuos suman sus esfuerzos y puntos de vista para favorecer el bienestar y desarrollo en común; considero que la educación es uno de nuestros mayores logros y que es en esta área donde todavía queda mucho por hacer.

## ¿Cuáles son las etapas a superar en cuanto al gusto se refiere?

*El sentido que vulgarmente conocemos como «gusto o sabor» comprende, en realidad, la suma de todos los sentidos y es la base de todos nuestros hábitos, no solo los alimenticios.* Cada uno de los sentidos transmite una información al cerebro, información que ha de ser coherente en su ejecución; traicionar o bloquear a nuestros sentidos *(en plural pues trabajan en equipo*) es traicionarnos a nosotros mismos. El problema radica en que mucho antes de empezar a evolucionar por nosotros mismos somos «educados» y si esta programación inicial no es correcta, nuestro punto de partida tampoco lo será. Esto significa que la traición a nosotros mismos comienza antes de que tengamos uso de razón por lo que difícilmente vamos a ser conscientes de ello.

## *Formación y crecimiento humanos*

Desde que somos concebidos hasta que comenzamos nuestra andadura como adultos tenemos que superar una serie de etapas que corresponderían al periodo de concepción, nacimiento, primera y segunda infancia. La adolescencia no es más que el periodo de errores o fallos por el que pasan todos los humanos que no han superado adecuadamente estas etapas. Si durante la adolescencia no se consigue recuperar y superar este periodo de formación y crecimiento, la personalidad adulta será inmadura y mostrará síntomas y características propios de estas etapas. Durante cada periodo o edad evolutiva se va a instalar y desarrollar un ***acto reflejo***, por medio de la toma de un ***alimento-sabor*** y los ***utensilios utilizados*** para asimilarlo.

Dentro de la mente del niño, cada uno de estos actos va a ser asociado a una experiencia concreta y a una emoción determinada. Cada una de estas acciones es importante en sí misma y precursora en el tiempo de la acción siguiente. Por ejemplo: el bebé que no supere el periodo de teta o biberón quedará anclado en las acciones de chupar o respirar *(no las ejecutará correctamente),* pues van unidas; los sentidos del olfato y del oído tendrán problemas por lo que las emociones/experiencias de calor/frío, humedad/sequedad, tanto físicas como anímicas, afectarán seriamente el desarrollo de la personalidad. En un principio, serán constipados y enfriamientos, catarros, mucosidades, problemas de piel, etc., pero si los problemas físicos son continuados, el carácter y personalidad se verán condicionados en su desarrollo normal. Estos procesos son como asignaturas y si no se superan se arrastran en el tiempo ocasionando trastornos funcionales. La edad o etapa se supera cuando el acto reflejo que la determina queda superado positivamente y, para que esto suceda, es el niño el que tiene que sentir-decidir cuándo se siente preparado para pasar a la siguiente etapa; ha de ser su propia necesidad la que demande el paso a la siguiente etapa, sin coacción, presión, ni sentido de «aprendizaje alguno». Al bebé humano no hay que decirle cuando tiene que empezar a tomar papilla, o cuando usar la cuchara, o cuando dejar los pañales, ni siquiera cuando debe de empezar a leer o escribir. Son funciones naturales que aparecen, por si solas, en forma de necesidad cuando la personalidad está madura para apreciarlas. Tan solo hay que estar ahí, observando y procurando poner a su alcance los medios necesarios.

**Las primeras etapas de formación y desarrollo son hereditarias, instintivas y miméticas:**

***Hereditarias***, en lo que a los genes se refiere.
***Instintivas*** en cuanto a la impronta emocional que el bebé absorbe del ambiente en el que se desenvuelve.
***Y miméticas*** en cuanto al ejemplo que recibe de sus mayores.

Un bebé no cae de un árbol ni sale de un huevo, aparece en un contexto determinado, de una madre determinada y es esta la que tiene que «superar positivamente» las etapas iniciales de formación y desarrollo de su cría.

Esto significa que si la madre no procura un ambiente adecuado a su bebé, un sentimiento positivo del tiempo que ambos comparten, esta será la impronta que el bebé reflejará. Quede claro que, en un principio, el bebé es un ser totalmente neutro y que su programación inicial es responsabilidad absoluta de la madre o persona encargada de criarlo. El proceso del embarazo y parto queda anclado en la mente del bebé en la misma forma que queda anclado en la memoria de la madre y cualquier problema que la madre no haya entendido o superado será arrastrado desde los primeros momentos de existencia del bebe. En la medida que el proceso sea más natural y fácil más pronto quedará enterrado en las profundidades de la conciencia. En caso de embarazo o parto traumático, los sentidos del oído, tacto y olfato tendrán que ser reprogramados de nuevo, de lo contrario, condicionarán la formación y crecimiento de la futura personalidad. Durante toda la primera infancia, si los sentidos del olfato *(receptor del clima externo-ambiente)* y tacto/oído *(receptores del clima interno-sensaciones),* no funcionan en coherencia, el niño se acidifica, se agria, llora y grita, coge rabietas, *(ya que aun no atiende a razones)*. Un niño equilibrado se manifiesta dulce y poco temperamental y no muestra interés por sabores salados, ácidos, amargos o picantes; si su educación es correcta sus gustos y hábitos serán equilibrados y al llegar a la segunda infancia, habrá asimilado sin problemas su naturaleza humana y dedicará todo su tiempo a la formación y crecimiento de su unidad cuerpo-mente.

Queda claro que «*olfato, oído y vista»* es una misma acción vista desde diferentes ángulos y que *«tacto, lenguaje, ritmo o movimiento»* es la vivencia interiorizada de esa acción y se manifiesta todo ello en el exterior, por medio de una personalidad plena, equilibrada y armónica.

### *Características de cada periodo*

A continuación expongo con claridad las características correspondientes a cada uno de los periodos y como se recuperan cuando la etapa no fue superada en forma positiva en el tiempo de crianza. Esta memoria de inicio se carga en primer lugar con la madre y en segundo lugar en la escuela en el tiempo de Preescolar/ Educación primaria como extensión de la figura materna. En este tiempo cargamos las asignaturas básicas que van a reflejar el desarrollo y equilibrio de los 5 sentidos *(lectura-escritura, lengua-gramática, matemáticas, dibujo, música, danza, etc.),* pero antes se ha de cargar el preescolar *(copiar, pegar, imprimir, insertar, etc.)* que es la clave del sistema operativo o nivel de comando-ejecución. Esta ***memoria de inicio*** no es posible perderla ya que estas funciones nos pertenecen por derecho propio y su carencia nos va a impulsar durante ***toda la vida a recuperarlas en una forma u otra.***

1. ***Parto/ olfato: se supera estando presente***. Tomando conciencia día a día de nuestros sentimientos. Como medida de apoyo resulta muy eficaz llevar un diario y hacer prácticas de respiración-relajación consciente. Atención a la mente/sentimientos.

1. ***Lactancia/oído: se supera tomando conciencia de nuestra realidad física-muscular***. Poniendo en forma nuestro cuerpo, (resistencia, fuerza, flexibilidad, y equilibrio). Atención al cuerpo/pensamientos (pasado)

1. ***Cuchara/vista:*** se supera observando desde una postura neutral y objetiva la realidad que nos rodea. Se regula controlando el espacio. Atención al exterior, encuadre correcto.

1. ***Ingestión sólidos, (dientes, gateo)/tacto:*** se supera tomando conciencia de nuestros actos, movimientos y palabras. Desarrollando el sentido del ritmo, del tiempo. Se regula diciendo siempre la verdad, bailando y expresándose en libertad. Atención al interior, (banda sonora)

1. ***Hábitos/programación/gusto:*** este mal llamado sentido es la suma de los otros cuatro y, por sí mismo, no tiene ninguna validez ya que cualquier cambio en la

estructura de los demás lo altera. Cuando queremos sal, es el oído (riñón), quien la demanda; cuando queremos dulce o ácido es la vista, (hígado) quien necesita energía; si algún olor nos desagrada es el pulmón quien avisa y si nos apetece algo amargo es nuestro corazón-circulación quien nos avisa de que nos estamos quedando estancados u obturados.

***

*La preferencia por un sabor u otro a la hora de alimentarnos manifiesta la programación que en ese momento ejecutamos; si es extrema nos ocasionará gustos extremos y, por tanto, problemas.*

***

## Dinámica de la evolución

*«El resultado de una acción determina la intención con la que fue concebida…»*

Una vez que la personalidad se ha formado, cosa que sucede paralelamente al proceso de formación física, comienza el proceso de evolución o desarrollo personal. Este proceso, al igual que el de formación y crecimiento, sucede a la par en el cuerpo y en la mente. Mientras estamos creciendo físicamente, *(en estatura)* estamos en periodo de formación y las premisas para configurar o restablecer el equilibrio en una persona que esté en fase de crecimiento son las expuestas en la tabla anterior, por lo que la colaboración de los padres y educadores es imprescindible, ya que *la personalidad, mientras crece, está abierta por completo a la herencia, al instinto, y al ejemplo*. Este es un proceso impuesto por la naturaleza para facilitar el desarrollo de la especie y la transmisión de caracteres hereditarios. El periodo de crecimiento finaliza cuando los cambios producidos por la diferenciación sexual se estabilizan, esto es, cuando la personalidad, física y anímica, madura sexualmente. Una vez que la persona ha madurado sexualmente, asumiendo las características propias de su género, comienza su andadura individual, su propia evolución física y anímica.

Este ciclo evolutivo se repite una y otra vez, en cada acto, en cada secuencia, en cada acción de cada día, en cada mes, incluso en cada año pues es un ciclo impuesto por las características propias de la especie humana sujeta a los biorritmos cósmicos y telúricos en los cuales estamos insertos.

### *Ciclo evolutivo*

Vamos ahora a detallar algunas de las características más importantes:

En la base de todo ser humano están los sentidos del oído y el olfato que serían algo así como la madre y el padre dentro de la configuración inicial de nuestros sentidos. El oído ya es activo en el periodo de gestación pues desde el momento de la concepción ya tenemos una *«conciencia líquida»* que nos permite sentir/vibrar y comunicarnos con nuestro entorno, aunque de forma rudimentaria y confusa. Esta conciencia se torna sólida en el proceso del parto, durante las contracciones de dilatación y expulsión y se convierte en primera persona **(Yo)**, en el momento que el sentido del olfato hace su aparición, al realizar la primera inspiración o carga de nuestros pulmones. En ese momento, pasamos de tener una memoria interna o líquida (Tú) a tener una conciencia externa o aérea/gaseosa/ambiental. (Él)

Vemos pues que la personalidad o sentido del YO, se refleja en nuestra conciencia ***tacto-sólido*** y se nutre de las conciencias, ***oído-líquida*** y ***olfato-gaseosa.***

Lo normal es identificarse con nuestra conciencia sólida, con nuestros pensamientos o tiempo interior; pero este se sustenta, como el vértice de un triangulo, en el equilibrio existente entre nuestra conciencia líquida ***(oído-tú)*** y nuestra conciencia gaseosa ***(olfato-él).***

Cualquier desequilibrio del «yo» proviene del desequilibrio de estas dos funciones y se reflejará en el desarrollo de nuestras relaciones y emociones y en los hábitos, sentimientos y resultados que obtengamos en nuestra vida. El yo o personalidad se educa por medio de su relación con el exterior, pero la materia prima, el producto a educar, ya está condicionado desde el interior ya que, en el exterior, solo vemos lo que llevamos dentro.

***El proceso se desarrolla así:***

1. *Primero concebimos, ponemos la intención y el deseo, en función de la sensación/necesidad que es la que nos dicta la orden.*
2. *A la par, respiramos, contactamos con el presente, con el*

*ambiente, que nos dicta los medios, actitudes e ideas a utilizar.*

3. *Y, «automáticamente», nos posicionamos ante el espacio exterior. Posicionarse significa tomar conciencia de la realidad que nos rodea;* pero es nuestra conciencia biológica y mental, la que observa, la que define y la que selecciona los parámetros de observación y, por tanto, los resultados.

Estas tres fases o secuencias, sensación-idea-posicionamiento, son prácticamente simultáneas; en realidad son análogas y hay que tener una gran autoconciencia para vivirlas por separado y tomar conciencia de cada una de ellas. La mayor parte de las personas no toman conciencia de sus necesidades e intenciones hasta que se convierten en ideas y la otra gran parte hasta que se convierten en resultados, positivos o negativos.

***Si los resultados son positivos,*** lo achacan a la casualidad o a la suerte y no saben cómo repetirlos a voluntad o como explicarlos

***Y si los resultados son negativos***, lo achacan a la mala suerte, a la fatalidad, sin poder ponerle remedio; cuando en realidad son el fruto de su propio equilibrio o desequilibrio personal, físico y anímico pues no hay diferencia alguna.

### *Objetividad y subjetividad*

Hemos visto que la separación entre materia *(cuerpo)* y energía *(aire)* no existe, al contrario, ambas están unidas y son los dos pilares sobre los que asienta nuestro tiempo o mundo interior, tiempo que exportamos a los espacios donde nos integramos y que configura el 100% de nuestra realidad.

La personalidad humana se sustenta en la interacción de tres conciencias o modos de percibir el mundo:

En primer lugar la ***conciencia líquida*** *(oído),* base del registro sonoro, del mundo del sentimiento y las vibraciones; basta con cerrar los ojos para activarla al 100% pero aun con los ojos abiertos sigue estando ahí, alimentando nuestro mundo interior, fuente de toda subjetividad.

**OÍDO.** Voz interior. Orejas. Salado.
**Líquido.** Sangre. Memoria. Herencia. Pasado.

Después está nuestra ***conciencia aérea olfativa-instintiva***; por medio de ella «cargamos» literalmente el mundo que nos rodea e inhalamos el ambiente en el cual nos movemos y desarrollamos; esta carga es objetiva y automática, nos permite experimentar la realidad que nos rodea, el presente.

**OLFATO.** Narices. Picante.
**Gases.** Minerales. Energía. Acción. Respiración. Entra el presente, Nos basta con respirar.

Lo subjetivo *(interior)* y lo objetivo *(exterior)* confrontan permanentemente sus valores en forma química y el resultado es vertido en nuestra ***toma de conciencia sólida, en forma de pensamientos, palabras y obras***, en lo que vivenciamos como nuestro **Yo** real.

**TACTO.** Lengua. Amargo.
**Sólido.** Cuerpo/cabeza. Pensamiento. Ideas propias. Autoconciencia

Esta conciencia del **YO** se activa al despertar por la mañana y, a lo largo del día, va a reflejar la interacción constante de nuestro mundo interior subjetivo *(hambre, sed, sueño, frío, calor, etc.)* y el mundo exterior objetivo *(tráfico, despacho, comercio, polución, aire libre, etc.)*. El mundo subjetivo *(conciencia líquida, sonora, sentimientos)* nos acompaña en todo momento o lugar y se encarga de mantener el nivel de nuestras constantes vitales *(temperatura, alimento, descanso), y* si éstas bajan más de lo seguro, se activará automáticamente. Lo primero que aparece es la sed o ganas de orinar, también aparecerá el hambre y, cuando hayamos cubierto el tiempo o energía de la que disponemos, aparecerá el cansancio y el sueño y nuestro «*Yo, nuestros ojos»* se cerrarán o distraerán.

***

*Si no se respetan las señales de sed, hambre, sueño o inquietud, nuestro medio líquido se intoxica, nuestros órganos de eliminación y regeneración se saturan y aparecen los problemas de salud, incluido el mal humor.*

***

Por el contrario, nuestra conciencia objetiva *(olfato-instinto),* nos avisa de las demandas a cubrir en el mundo exterior y nos informa con detalle y automáticamente del «tiempo» que hace fuera: percibe la humedad, la sequedad, el frío, el calor, la rabia, las prisas, el miedo, la carga química del ambiente exterior y *pasa un informe al interior del coste de permanecer inmersos en él.* El interior *(mundo subjetivo),* después de valorar y, dependiendo del coste de permanencia, nos predispone a una acción u a otra: *podemos sentir ganas de salir o no; podemos decidir salir pero con un límite de tiempo; podemos decidir salir llevándonos ropa y comida adecuadas; podemos decidir salir acompañados, etc*. Todo depende de la educación que hayamos recibido y de las experiencias sobre las que se asiente nuestra personalidad.

Vemos pues que el «yo» no es más que la respuesta automatizada de nuestro cuerpo *(subjetividad)* ante las demandas del exterior *(objetividad)* y que, para modificar este automatismo, lo único que podemos hacer es tomar conciencia de nuestras sensaciones, prestando atención al cuerpo, y vivenciar el presente, prestando atención a nuestra respiración y a nuestros sentimientos. Cuando nuestro «yo» se va a la cama *(nos ponemos en postura horizontal y cerramos los ojos),* el mundo objetivo *(aéreo, vertical, olfato),* se desconecta y queda en los mínimos necesarios para respirar suavemente y entonces el cuerpo queda libre para expresar

plenamente su subjetividad-necesidades en forma de sueños, movimientos y ruidos reflejos. Cuando aparecen problemas de sueño, es que hay problemas para desconectar y siempre va a estar implicada la función respiratoria y el ambiente en el que la persona se desenvuelve. Por medio de la vista, *tocamos, reconocemos y* valoramos la realidad tal y como, en primer lugar, la concebimos interiormente: o sea, *en función de lo cara o barata que nos resulte experimentarla.*

Desde un primer momento, nuestro «yo», nuestra vista y nuestros pensamientos, son influenciados por el estado de nuestra química interior. Cuando hay coherencia entre lo que percibe el olfato y la respuesta de nuestro cuerpo *(esto son los hábitos),* el **yo** se manifiesta equilibrado y nuestros pensamientos también lo serán. Cuando la educación no es correcta y no se respetan las demandas del cuerpo, la personalidad queda anclada, se estanca y puede llegar al bloqueo total, generándose la enfermedad y la muerte prematura.

**Breve glosario:**

***Consciente:*** todo lo relativo a uno mismo, de lo que se siente responsable. Todo lo digerido, asimilado e integrado.
***Subconsciente:*** todo lo que ingerimos sin prestar atención, sin procesar adecuadamente. Cualquier estímulo de los sentidos, queda acumulado durante un tiempo hasta ser integrado correctamente o expulsado.
***Inconsciente:*** todo lo externo, ajeno a nosotros. Solo pasa a ser consciente cuando es integrado.
***Integrado:*** aquello que pasa a formar parte de tu vida, no tienes que pensar en ello es automático.

# TERCERA PARTE

***

## ¿Cómo aparecen las caries?

Los niños humanos nacen sin dientes y durante el ciclo infantil de su vida disfrutan de una dentadura provisional o «de leche» que cae para dejar paso a la dentadura definitiva, más fuerte y resistente, propia de los adultos. Esta dentadura de leche es como una dentadura de rodaje, después, en la medida que se va desarrollando el uso consciente de los sentidos, *(o uso de la razón)* empieza la muda de dientes, proceso que se alarga hasta la juventud temprana, en la que se desarrollan las muelas del juicio. La aparición de los dientes de leche va marcando el desarrollo del sistema nervioso del niño, así como el ritmo de maduración de sus órganos internos. Los primeros que suelen aparecer son las incisivos inferiores y superiores, estos dientes son decisivos para activar el reflejo de morder, de aprehender, de agarrarse a la comida con fuerza. Se relacionan con el sentido del oído, con el equilibrio de movimientos, con la capacidad de permanecer sentado y atento, a la escucha, prestar atención, etc. Los colmillos salen alrededor de los 3 años, estos responden al sentido de la vista a la capacidad de hablar, por el momento, y de pensar, en un futuro. A los 3 años el niño ya tiene un sistema nervioso rudimentario que le permite asociar reflejos y, por tanto, controlar sus esfínteres y dosificar sus actividades, juego, sueño, apetito, sed, etc. Ya es una «personita» que sabe lo que quiere, cómo y cuándo lo quiere. Los demás dientes, premolares y molares tienen igual de importancia, cada uno de ellos ejerce de fusible y son una pieza importante del sistema nervioso. Por medio de la masticación el organismo recibe señales que afectan a todos los sentidos. El acto de comer, desde que succionamos el pecho aun sin dientes, hasta que somos capaces de «comer de todo», sin cuidados ni elaboración infantil, es el encargado de configurar nuestros primeros hábitos, carácter y personalidad.

**Olfato:** en un principio nos conecta directamente con la madre, nuestro primer alimento y, después, con el olor que despida el alimento.
**Oído:** le afectan las temperaturas, sobre todo de los líquidos que ingerimos y del ambiente.
**Tacto:** nos transmite la textura, la resistencia que ofrece un alimento a la boca, es determinante para la activación / desactivación del s. nervioso y condiciona la respuesta al sabor y al olor. Si la textura nos repele, rechazaremos el

alimento, aunque huela y sepa bien.
**Vista:** registra, archiva, memoriza la imagen del alimento en cuestión; lo clasifica en positivo/me gusta, negativo/no me gusta.

La aparición de los dientes cambia la percepción al tacto de los alimentos y la madre debe de adaptar los alimentos para que el sistema digestivo y nervioso del niño no los rechace. Cuando la educación nutricia ha sido correcta, el orden de maduración de los órganos y del sistema nervioso no se ve afectado. Los hábitos de oler, chupar, absorber o sorber, masticar y tragar, son saludables si se ejercen en el orden y ritmo adecuados. Sin embargo, hay personas que todo lo pasan por un solo filtro, son personas en las que predomina el uso de alguno de sus sentidos y el resto se supedita a sus criterios, sin importarles la coherencia de sus actos. Si algo «les suena bien» lo toman sin valorar otros factores; si la «presentación es buena» lo chupan sin masticar y sin cuestionar. Otros en cambio, eligen, huelen, «tocan con la vista» pero sin atreverse a profundizar, a ingerir, a tocar con las manos, o lengua. Hay otros que lo mastican todo, lo tocan todo, lo cuestionan y critican todo, parecen trituradores compulsivos. Sus hábitos alimenticios, los que dan origen a la personalidad, quedaron fijados, al no superar las distintas fases de adaptación progresiva al entorno en alguna de estas tres etapas:

***1º oler / chupar.***
***2º saborear / masticar.***
***3º elegir / pedir.***

Estas tres fases, una vez completadas, se integran y la personalidad es capaz de elegir a priori, sin tener que oler, chupar o saborear, ya que tiene un registro visual adecuado. La visión educada suple al tacto y al olfato. *Se suele decir cuando alguien elige bien, «que tiene olfato» lo que demuestra que tiene una experiencia previa y sabe utilizarla.* Estas tres fases se superan cuando al niño se le respeta su ritmo de aprendizaje en su primer contacto con la vida, por medio de la alimentación. Las caries hacen su aparición porque el sistema nervioso se sobrecarga al no recibir vía alimenticia interna *(masticación),* información coherente con las cargas recibidas vía externa *(oído, vista)*. Los dientes no reciben la retroalimentación suficiente, no tiene la frecuencia necesaria, entonces se desvitalizan y mueren. Aunque a veces aparecen caries en los dientes de leche, es más común que aparezca en la nueva dentadura. Esto es así, porque a partir de los 6, 7 años el sistema

nervioso del niño ya no está en periodo de rodaje, su carácter, hábitos y personalidad empiezan a fijarse, a coger fuerza y al interactuar más con el exterior, los niveles de incoherencia se hacen más evidentes. Cada pieza dental enferma o perdida, significa una función humana, un sentido por desarrollar o equilibrar. El sistema nervioso humano necesita recibir información coherente con el desarrollo propio de la especie, el mínimo necesario para desarrollar aptitudes propiamente humanas. Una alimentación adecuada cumple un papel importante en el desarrollo de dichas funciones. Está claro que los hábitos alimenticios causados por pobreza o por riqueza extremas, causan caries, pero tan solo porque reflejan una personalidad «mal educada», «mal criada», «mal programada», «mal alimentada», en relación a ese mínimo de humanidad exigido. No solo el azúcar, sino cualquier exceso o carencia en la alimentación, en **calor, color o sabor**, cualquier hábito que nos aleje de lo natural en nuestra especie, nos va a ocasionar una sobrecarga del sistema y, por tanto, una desconexión temporal *(molestias y dolores, sensibilidad especial, como precursores de problemas más graves),* o permanente de fusibles.

Si estamos atentos al desarrollo de nuestros gustos y hábitos será posible evitar la sobrecarga del sistema y la caries desaparecerá de nuestras vidas.

## Sobrepeso y delgadez extrema

### *Autorregulación personal*

***Pensar*** nos otorga la capacidad de autorregularnos. Para pensar se necesita existir corporalmente, tener conciencia de uno mismo y saber ejercer la responsabilidad sobre la propia existencia y el desarrollo de nuestra salud corporal.

***Sentir*** nos posibilita ser uno con los demás, existir socialmente. El hombre no sabe vivir solo, no puede «existir» solo ya que la existencia humana está concebida para funcionar en conjunto, primero en familia, después en sociedad. La humanidad es una sociedad compuesta de individuos que se autorregulan.

*La obesidad o sobrepeso surge como consecuencia de la desconexión del sistema.* La persona está centrada en sí misma y en sus necesidades y todo lo supedita a ese fin. La personalidad gira siempre en torno a sus pensamientos o experiencias y no se enriquece. En la infancia y juventud, épocas de crecimiento, esta actitud no suele provocar sobrepeso y es normal estar delgado porque toda la energía se va en crecer y aprender. Tan solo los bebes *(época de crianza exenta de autonomía)* deben de estar gorditos, nunca obesos. Cualquier problema de sobrepeso a cualquier edad, implica un exceso de atención, un «centripentismo» exagerado. No querer depender de los demás, un estar centrado en las necesidades materiales. El sobrepeso es síntoma de inmadurez y bloqueo.

*La delgadez es todo lo contrario, es el exceso de movimiento y de falta de centramiento*. La persona gira en torno a los demás y actúa basándose en sus sentimientos. No se concede el tiempo suficiente para integrar sus necesidades corporales. Presta excesiva atención al entorno por lo que «envejece» y se seca más rápido. Es nuestra base *energética, emocional, liquida,* nuestra atención, la que soporta a nuestra biología corporal, mental, sólida; si se malgasta, se invierte o se presta inadecuadamente, no engordamos. *La delgadez es propia de personas estancadas, que dan vueltas y vueltas en torno a las ideas porque no se atreven a materializarlas ya que en el fondo saben que no les pertenecen, que no son suyas.* Si la delgadez o sobrepeso son por zonas hay que equilibrar o liberar la parte emocional que soporta y configura esa zona Cuando una persona rechaza el alimento hasta límites extremos, *(anorexia)* en el fondo está tratando de ser ella misma, de «negarse a los demás» de la única manera que conoce.

Esta crisis o enfermedad surge en periodos de apertura al exterior *(adolescencia, inserción al entorno laboral, cambio de pareja, etc.)* y es una reacción de pánico extremo hacia el exterior. El estado emocional de esa persona es más bajo que el de un bebe, prácticamente el de un no-nato. Hay que buscar antecedentes familiares en la relación madre-padre durante el periodo de embarazo y parto. Se puede superar procurando un nuevo «embarazo y parto» esta vez, emocionalmente positivo.

*Hay que someter a la personalidad durante un tiempo a un ambiente en el que las figuras tutelares madre/padre se traten con cariño y respeto. La persona debe de depender física y emocionalmente de la madre, como si realmente estuviera en su interior. La madre debe de «embarazarse» emocionalmente de nuevo y parir a su hija/o.*

## Estrés y alimentación

Cuando estrés y alimentación interactúan ocasionan al organismo molestias que con el tiempo somatizarán en patologías de distinta gravedad. Hay que tener en cuenta que el factor «*cantidad de actividades que realizas en el tiempo»,* no es el determinante de la aparición del estrés, sino que es el factor *calidad*, o ***«como vives ese tiempo»*** el que determina que superes con éxito las actividades programadas en el día a día.

Con la comida pasa algo similar, no es lo que comes, el primer factor a tener en cuenta, sino *la relación que mantienes con el alimento durante todo el proceso de asimilación al organismo*; estos serían otros factores a tener en cuenta:

1. Tiempo que dispones para la comida.
2. Actitud ante la comida.
3. Persona que cocina los alimentos.
4. Personas con las que compartes los alimentos.

La comida tiene por finalidad recargar al organismo de los nutrientes básicos gastados en el proceso diario de vivir. El proceso de la nutrición es un proceso continuo en el tiempo y está compuesto por una primera fase de elección, elaboración y deglución de los alimentos y de una segunda fase compuesta por la digestión, transformación y absorción de los nutrientes por el torrente sanguíneo.

Es en esta segunda fase cuando el organismo realmente se alimenta y, según la actividad ejecutada, va a demandar un aporte mayor o menor de los diferentes nutrientes que nos componen: proteínas, grasas, hidratos, vitaminas, minerales y agua, que es en lo que el proceso de asimilación reduce a cualquier alimento que hayamos ingerido. La calidad de nuestra nutrición va a ser determinante para la recuperación y desarrollo diarios de nuestro organismo. Cuando no controlamos alguno de los factores necesarios para una buena nutrición, nuestra salud física y emocional se resentirá. La pregunta a realizar sería, ¿cómo vives el tiempo de alimentación? No solo el momento de ingerir el contenido del plato, sino todo lo relacionado con el tema comida.

**Vamos a revisar uno a uno los factores más importantes.**

### *1. Tiempo que dispones para la comida.*

Nuestro estómago es parecido al depósito de un coche y cuando

siente hambre nos avisa que hay que «repostar»: *una vez seleccionado el combustible detenemos el motor, apagamos la radio y el móvil, si estuvieran conectados, y procedemos a llenar el depósito.* Sabemos que no es conveniente apurar para recargar el depósito pues corremos el riesgo de quedarnos sin gasolina y, además, las posibles impurezas depositadas en el fondo podrían ensuciar el motor.

Algo similar le ocurre a nuestro sistema nervioso, si continuamente «recargamos» sin detenernos (*comer con prisas o de pie),* hablando sin parar *(radio encendida),* o *pensando en otra cosa ajena al plato (móvil encendido),* estaremos dándole órdenes contradictorias a nuestro sistema nervioso. Así mismo, llegar exhaustos a la mesa, con más sueño y cansancio que hambre o con un hambre exagerada, también perjudica al proceso de la nutrición. Nuestro organismo funciona como un todo, los sistemas nervioso, circulatorio y hormonal están programados para funcionar de forma sincrónica y las ordenes que se ejecuten han de ser coherentes: cuando tomamos alimentos estamos dando órdenes a nuestro sistema nervioso *(sentidos, olfato, gusto, tacto, vista)*, a nuestro sistema hormonal *(vitaminas, minerales),* y a nuestro sistema circulatorio *(proteínas, grasas, hidratos, líquidos)* y las órdenes serán ejecutadas según el estado emocional en el que nos encontremos al ingerir la comida.

*El cuerpo interpreta nuestro estado emocional a la hora de comer* como el patrón de actividad que estamos ejecutando y «programará» la distribución de los nutrientes en función de dicha actividad. Esto en cuanto a la aceleración, hambre o cansancio con los que llegamos a la mesa. *La conversación y el estar ausentes,* funcionan a modo de cortocircuitos que enmascaran las órdenes y provocan confusión al sistema nervioso, que tiene determinado un ritmo preciso y concreto para el proceso de comer.

### *2. Actitud ante la comida.*

Este factor es condicionante del anterior. El sistema emocional humano se programa en su estado inicial cuando somos bebes y continúa su programación a lo largo de la infancia. Las actitudes con las que nos sentamos a la mesa y con las que abordamos a los alimentos son aprendidas desde la más tierna infancia, *condicionadas por las actitudes que, en principio, nos transmitieron nuestra madre y familia* a la hora de sentarnos a la mesa o en su regazo. Quede claro de nuevo que es tan importante «***lo que comemos»*** como el «**cómo lo comemos»** y ahora sabemos que «***él con quien lo comemos»***, también nos afecta. Las apetencias por un sabor u otro o por una elaboración u otra, están condicionadas por

los hábitos; por lo tanto, a la hora de hacer cambios, motivados por la necesidad *(molestias o enfermedad),* necesitaremos una reeducación total de los sentidos *(olfato, gusto, tacto, vista, incluso el oído)* pues todos ellos se conjugan a la hora de establecer un patrón de conducta en la mesa.

### *3. Persona que cocina los alimentos.*

Tanto si cocinamos para nosotros mismos, como si somos responsables de la alimentación de la familia, el criterio a seguir es el mismo: hay que estar centrados. Una persona centrada vive el momento y este le va diciendo cual es el estado de su cuerpo-mente, lo que necesita y, por tanto, lo que le apetece. Si eres responsable de alimentar a otros, tu relación con ellos se manifestará en el criterio y en el gusto con que elaborarás y seleccionarás los alimentos que habrán de nutrirles. Cocinar es un arte inspirado por los afectos y emociones de las personas con las que nos relacionamos. Ahí radica la clave de la importancia de permanecer centrado a la hora de elaborar el menú. Nuestra mente y, por tanto, nuestras emociones y gustos puede verse afectada por multitud de temas ajenos a nuestro espacio familiar / personal: una *conversación telefónica, la llamada de un vecino, la visita de un amigo, la jornada laboral inacabada o mal ejecutada, etc.*, multitud de factores que pueden distorsionar el resultado de nuestra labor culinaria de no ser neutralizados a tiempo. La actitud pues, a la hora de cocinar, debe de ser la misma que se requiere a la hora de comer. La elaboración de un plato no comienza en la cocina, sino en el mercado, en el proceso de selección de alimentos; estar centrado significa ajustar las entradas de alimentos en función no solo del estómago sino también de nuestro bolsillo. La economía familiar es un factor importante a la hora de comprar y muchos responsables de familia son condicionados por factores económicos: promoción, aspecto, mayor o menor precio, etc. La economía global también necesita ser ajustada y depende en gran parte del equilibrio de la economía familiar. Saber elegir productos de temporada y mantener equilibrado el presupuesto, saber prescindir de productos no necesarios creados para el consumo masivo y dedicar un tiempo a elaborar con amor, con gracia y con esmero, los alimentos que vamos a tomar, es garantía segura de una buena alimentación. De nuevo, reitero, la actitud a la hora de comprar los alimentos, debe de ser la misma que a la hora de cocinar y posteriormente comer: equilibrio y concentración; serenidad y reposo.

### *4. Personas con las que compartes los alimentos.*

Compartir y compañero, tienen la misma raíz, y viene de *«com –*

*pannis»* compartir el pan. Por lo general, compartimos la comida con los miembros de nuestra familia pero en ocasiones cada vez más frecuentes se come en el ambiente laboral, lo que está ocasionando multitud de problemas aun por clasificar. El tiempo familiar nos asegura un tiempo de privacidad, un ritmo con el cual poder adecuar nuestras respuestas ante las demandas del exterior. Mientras crecemos, la figura de la madre y del padre en la mesa nos aporta el sostén y sosiego necesarios para recuperar nuestros ritmos y volver a las actividades escolares o profesionales. La mesa no solo nos aporta comida o nutrientes físicos; el afecto, la comprensión, el reconocimiento, en suma, «el calor del hogar» nos reconforta y nos nutre tanto o más que los propios alimentos.

En la medida que crecemos vamos necesitando menos contacto físico con nuestros padres pero el apoyo emocional que deriva de unas buenas y estrechas relaciones familiares es algo que el ser humano necesita de por vida. Como hijo lo necesita de sus padres, como hermano de sus hermanos y, cuando sea adulto y forme su propia familia, necesitará el contacto y afecto de un compañero o compañera sentimental que le diferencie del resto del mundo, que le haga sentirse único. Las comidas familiares nos nutren y regeneran, por dentro y por fuera y nos permiten diferenciarnos del grupo, de la masa; sin el apoyo familiar suficiente tendremos la sensación de que la vida diaria es una lucha continua y que tenemos que sobrevivir y sobresalir a toda costa.

***

*La autoestima y la auto confianza provienen del interior y el sitio de recuperar una y fortalecer la otra está en la mesa, en el tiempo que compartimos en comunidad familiar.*

***

Es natural, a la hora de elegir compañero/a sentimental, congeniar con personas que tienen el mismo ritmo laboral u horario de comidas, pues simplifica el tiempo de convivencia. Cuando los turnos no coinciden hay que ajustar las frecuencias para no crear interferencias y, a la larga, se sufre desgaste emocional. Compañero viene de compartir el pan. Las parejas que no comparten turnos o ritmo han de esforzarse para mantener la armonía. Cuando los hijos crecen y sus horarios se «despegan» del horario familiar están preparándose para partir. Mientras son escolares es importante que el horario familiar de comidas les apoye y secunde en lo posible.

## *Resumen de actitudes básicas*

1. Considera la comida como un tiempo sagrado. Un tiempo donde cultivar el amor y el respeto hacia tu cuerpo y hacia tu familia.
2. Permanece centrado y en silencio hasta finalizar el plato, saboreando los alimentos, mirándolos y sintiendo su textura, dejando los temas laborales o problemáticos para un tiempo/espacio diferente al de las comidas.
3. Las tres comidas básicas, desayuno, comida y cena han de realizarse sentados y a ser posible en familia. *(Sobre todo mientras los niños crecen)*… Es conveniente andar o permanecer en vertical hasta expulsar los aires (eructos) al igual que se hace con los bebes.

### *Acerca de las intolerancias alimenticias*

Todos los *problemas* que hoy día se manifiestan en el terreno de los sistemas nervioso, hormonal y circulatorio, están relacionados directamente con la ausencia del conocimiento y respeto de las ideas hasta aquí expresadas. Recuperar estas actitudes, en la medida que sea posible, contribuirá notablemente al equilibrio y establecimiento de la salud del organismo. Hay que tener en cuenta que hay personas que padecen estos problemas de intolerancia, en segunda y tercera generación, por no decir más, de trastornos digestivos, hormonales y, por tanto, nerviosos y circulatorios. Estas personas «heredan» los malos hábitos, ya interiorizados en su base genética y morfológica por lo que su reeducación será más costosa. Separar en patologías o especialidades al conjunto del organismo humano es el resultado de un enfoque incompleto que separa al ser humano de su contexto, de sus emociones y experiencias y lo contempla como una máquina, a la que tan solo hay que engrasar o reponer las piezas estropeadas, cuando, lo que la está estropeando, es el uso y mantenimientos inadecuados. Las personas que tan solo tienen que actualizar sus hábitos al ritmo que la vida moderna les impone, lo tienen más fácil, son personas básicamente sanas que sufren pequeñas molestias o trastornos fáciles de eliminar; provienen de ambientes tranquilos y familiares pero no han sabido adaptarse a los ritmos más dinámicos que exige la sociedad actual.

## Alergias ¿Cómo usas los 5 sentidos?

¿Conoces la expresión «*me pongo malo tan solo con verlo, oírlo u olerlo*»? ¿Cómo es posible que un ataque de asma se inicie tan solo con ver una fotografía? ¿Qué explicación tiene que cada vez más personas tengan síntomas *alérgico /defensivos* a la menor señal de cambio de ritmo o clima? ¿Existe una relación directa entre el estrés emocional y las alergias?

Para obtener las respuestas primero hay que entender cómo funciona el organismo humano respecto al exterior y qué función tiene el sistema inmunológico. Cuando el ser humano nace tiene una identidad genética propia que le hace diferente al resto de los humanos, incluidos sus padres y hermanos. Esta identidad propia tiene que crecer, desarrollarse y fructificar, al ritmo que la especie humana tiene determinado por su propia evolución. Este ritmo o biorritmo nos regula los periodos de sueño, nutrición, higiene e incluso la reproducción. El sistema inmunológico tiene como finalidad preservar o mantener nuestra identidad personal intacta; cuando degustamos, olemos, tocamos u oímos *(todas ellas, formas de penetración nerviosa o sensitiva)* algún elemento nocivo o extraño a nuestra identidad, nuestro sistema defensivo, dará la señal de alarma y en casos de «ataques agudos» por envenenamientos, picaduras de insectos, contactos con toxinas, vibraciones extrañas, etc., el organismo reacciona rápidamente con señales evidentes de malestar. En la medida que el veneno es más tóxico *(más alejado de nuestra identidad o biorritmo),* más daños provoca, llegando a producir incluso la muerte con rapidez, si no se encuentra el antídoto necesario.

Los sentidos funcionan en sinergia o equipo, esto significa que cuando registramos un elemento lo hacemos en función de sus características, pero también en función de la capacidad de nuestro «laboratorio personal» *(sentidos del olfato, gusto, tacto, oído, vista),* y dicho elemento quedará registrado como positivo o negativo en función del bienestar o malestar que haya causado al conjunto de nuestros sentidos. El organismo siempre es coherente ya que no aislamos las sensaciones registradas, sino que las agrupamos como un todo coherente y homogéneo.

> Cuando vemos una manzana, sabemos que huele a manzana, sabe a manzana, se siente o vibra, cruje (tacto), como una manzana, porque la hemos probado o registrado antes, sino al verla no podríamos reconocerla como tal. O nos gusta toda ella o la rechazamos entera, no puede ser que nos guste el olor

de la manzana pero no su sabor, o que nos guste morderla pero al olerla nos repugne.

Los sentidos funcionan en esta forma siempre que la fuente registrada sea ***orgánica***, vegetal o animal:

> ***Los vegetales*** quedan registrados por su *olor, color y sabor (gusto y tacto)*
> ***Los animales*** vivos quedan registrados por su *olor, sonido o vibración/imagen y, si los ingerimos, añadiremos su sabor*

Cuando la fuente es ***inorgánica*** *(minerales, gases, aditivos, pinturas, perfumes, barnices, etc.*), es más difícil de localizar el elemento tóxico ya que, por lo general, no se puede registrar con los cinco sentidos, aunque las personas equilibradas suelen tener un «sexto sentido» que las aleja de los productos y lugares que están contaminados; estas personas sienten un rechazo, una sensación de incomodidad que les hace huir de los contactos nocivos. Esta intuición proviene de su sistema inmunológico que entra en estado de alerta-estrés, cuando las condiciones medio ambientales se hacen insalubres o negativas para el ser humano. *No hace falta haber saboreado o tocado el humo de un coche, o de cualquier radiación nociva para sentirse mal* y aunque no seamos capaces de nombrar o reconocer el agente tóxico «inanimado», algo en nuestro interior lo hará y nos pondrá sobre aviso por lo que, sin pensarlo, rechazaremos de plano la idea de sucesivos contactos. Para tener este nivel de sensibilidad o alarma conectado es básico tener el resto de funciones *(sentidos)* en perfecto estado de salud y ser coherentes con lo que sentimos SIN mentirnos a nosotros mismo.

Respecto a las fuentes orgánicas, el grado de afectación o respuesta alérgica se va a manifestar en las áreas **olfativa-alimentaria** *(olor, sabor, tacto, piel)* o **vibratoria** *(oído, vista),* dependiendo del grado de implicación o maduración personal y del grado de acercamiento al elemento tóxico en cuestión.

*El desarrollo de los sentidos es paralelo al desarrollo de la mente humana:* El primer sentido en activarse conscientemente es el olfato, con la implicación inmediata del sabor y el tacto. Podría decirse que los tres afectan a una misma área emocional. Después aparece el sentido de la vibración u oído; esto no significa que no oigamos o percibamos nada al nacer o inmediatamente después, pero la mente «ejecuta» desde el programa vibratorio u audiovisual sólo cuando el sentido del equilibrio *(se muestra en el caminar),* y de la escucha *(se muestra en la capacidad de hablar*), están desarrollados por completo.

Hasta ese momento somos prácticamente ciegos y sordos en lo que al ámbito cerebral se refiere. Las impresiones que recibimos en esta área audiovisual *(experiencias externas, no ingeridas, no tocadas, no saboreadas),* son toscas y el «cerebro se nutre» principalmente del área emocional o *(experiencias directas propias)* originadas por los procesos de oler, tocar, saborear, no sólo los alimentos, sino a las personas y objetos.

Primero asimilamos el mundo que nos rodea emocionalmente y, después, poco a poco, su sonido e imagen y lo hacemos por repetición. En la medida que repetimos, aprendemos. Este funcionamiento es el que nos hace advertir que todas las alergias que se manifiestan en la infancia y antes de la pubertad, tienen su origen en el área emocional de la madre *(en sus experiencias),* y son transmitidas a los hijos por medio de la educación y hábitos de descanso, nutrición e higiene. Estas alergias son siempre originadas por saturación física, nerviosa y emocional.

Otro factor importante es que la mayoría de las alergias no son de origen agudo, ni aparecen de forma imprevista aunque la mayoría de personas no suelen reconocer las señales iniciales. El ritmo acelerado con el que una mayoría de personas viven sus vidas hace que las señales de alerta que, en un inicio y de manera sutil, nos envía el sistema inmune no sean escuchadas. Estas señales no están consideradas problemas serios ya que son pequeños síntomas como una ligera antipatía, un ligero mal humor, un cansancio atípico, un rechazo hacia ciertos temas, sabores, hasta ahora positivos, etc. Así, el organismo no escuchado va acumulando toxinas y, poco a poco, las funciones *(los sentidos)* se saturan y cuando más tarde aparecen los molestos y desagradables síntomas son silenciados con antibióticos o medicinas con la finalidad de eliminarlos por completo, cuando lo único que indican es que hay que hacer un alto y depurar el organismo. Esta medida es como matar al mensajero sin haber leído o escuchado el mensaje. Cuando se llega al estado de lo que hoy día se conoce como alergias o intolerancias significa que hace ya mucho tiempo que se silenciaron o reprimieron las señales de alarma, y el sistema inmunológico se «vuelve loco» y se dispara a la más mínima señal de olor, color o sabor del elemento tóxico en cuestión. Lo más grave es que, debido a la irritación constante de los órganos de los sentidos implicados en el sistema defensivo *(mucosas y nervios),* el proceso se hace crónico y si la persona alérgica no se aleja o no logra espaciar o disminuir «los ataques», el estado de alerta *(alergia),* se hará permanente y solo cederá con medidas de represión severas *(antihistamínicos, cortisonas, etc.),* que no acaban con el problema y tan sólo lo enmascaran originando efectos secundarios y

reapareciendo los síntomas en cuanto se suspenden los tratamientos.

### *Sentido de la identidad personal biológica. Autoestima*

Cada persona tiene interiorizado un nivel mínimo de calidad de vida determinado por los rasgos de identidad propia o experiencias acumuladas desde el nacimiento. Sería algo así como un «DNI emocional» que va a incidir directamente en su sistema operativo o personalidad ya que son las propias experiencias *(el camino recorrido),* las que determinan la individualidad humana; incluidos los apellidos recibidos al nacer (o *herencia genética)* Este nivel mínimo de calidad de vida está inscrito en nuestras defensas o sistema inmune que, como ya hemos dicho, es el encargado de asegurarnos que no vayamos para atrás, de que no perdamos la identidad recibida al nacer. Cada vez que enfermamos es una señal de que algo no va bien, de que nos hemos desviado, retrasado, acelerado o estancado personalmente; la enfermedad, de ser escuchada, nos permite equilibrarnos de nuevo y recuperar nuestra identidad, nuestro propio tiempo o ritmo; la enfermedad nos hace pararnos y escuchar.

## *Alergias audio visuales*

*Invasión del espacio. Alteración del tiempo personal.*

Los sentidos son las herramientas de percepción con las que nos aproximamos o comunicamos con el mundo. Cada uno de ellos nos aporta datos, información sobre cada uno de los aspectos inherentes a la formación o condición del objeto, alimento o ser que estamos valorando o examinando.

### *Olor. Posicionamiento en el tiempo*

El olor nos aporta información referente al orden químico/ molecular *(tiempo de madurez),* de la sustancia olfateada. Nuestra mente se posiciona respecto a la información recibida y sabrá si ese orden o tiempo le resulta cercano-agradable o lejano-desagradable. El olfato detecta el grado de composición o descomposición de la materia en función de los elementos que esta expele al aire debido a su vibración o temperatura interna. La respuesta olfativa es personal e intransferible, ya que está en función de nuestra propia composición emocional/hormonal y es el primer umbral de conciencia o puerta desde la que se accede a una información o sustancia viva. Hoy día esta conciencia olfativa está prácticamente inoperante por la constante saturación a la que el sentido del olfato está sometido por la vida industrial *(humos, olores, perfumes, aditivos, etc.),* y por la mezcla desordenada de diferentes estructuras, ya que conviven personas y alimentos, incluso climas *(aire acondicionado),* de diferentes tiempos sin cuestionarse la cuestión de homogeneidad ambiental. En lo referente a la alimentación, el gusto y el tacto están relacionados directamente con la percepción olfativa. Si el olfato o tiempo personal *(emocional/clima interno)* varía, la respuesta al gusto *(tiempo hormonal)* y al tacto o textura, *(tiempo nervioso)* también cambian y, por tanto, la apetencia de un alimento u otro variará.

*Acceder a los alimentos desde el sentido de la vista, estropea el circuito de alimentación-nutrición. Los alimentos debe de pedírtelos «el cuerpo»

### *Color o conciencia visual. Respuestas ante el tiempo y el espacio.*

El sentido de la vista *(color o imagen)* no es más que la fijación del proceso de valoración, una vez que hemos registrado los parámetros relativos al *tiempo/olfato*, *(memoria personal individual)* y el *espacio/oído*. *(Memoria ancestral, global)*

#### *Tiempo*

Nuestro olfato representa la respuesta personal al tiempo examinado: el olor percibido **es, o está:** *maduro, verde, podrido, agrio, asqueroso, excitante, etc., pero solo para nosotros.* Según nuestro estado personal nos atraerán tiempos/olores diferentes.

#### *Espacio*

Nuestra vista (*respuesta ante un color*) nos transmite el sentimiento o reacción ante el tiempo o temperatura de la materia examinada. *Las personas reaccionan ante los colores de distintas maneras en función de su temperatura interior.* Las personas maduras y experimentadas, con un registro vital amplio, eligen por medio de la vista y se dice de ellas que tienen buen gusto.

***

*Para incorporar un elemento nuevo a nuestra base de datos hay que olerlo, solo con verlo no se registra.*

***

Elegir siempre en función de los olores denota inmadurez y falta de experiencia ya que la vista es mucho más aséptica. *Cuando olemos* ya estamos ingiriendo parte de la materia y sentiremos ganas de saborear más trozo o de escupirla en función de su efecto en nuestro interior. La gama cromática relativa al ojo humano refleja el espectro vibratorio o frecuencias a las que una materia determinada esta vibrando y, por tanto, su temperatura. Es como si pudiéramos «ver» sin tocar: sabemos que los rojos son calientes, los naranjas cálidos, los amarillos neutros, los verdes frescos, los azules fríos y los violetas y ultravioletas, gélidos o helados. Sabemos también que los infrarrojos penetran y dan calor a nuestros huesos. Todo esto en cuanto a la materia «que no emite sonidos» porque su nivel vibratorio/metabólico es relativamente bajo, como es el caso de los vegetales y para tener un «registro visual» de ellos habrá que

haberlos ingerido *(olido, saboreado, tocado),* primero.

### *Oído. Posicionamiento en el espacio, (sabor, tacto)*

En cuanto a la materia que emite *sonidos o vibraciones directas,* nos lo pone más fácil pues sin necesidad de ver el color, olerla o de tocarla, o sea, incluso sin acercarnos, podemos saber su efecto en nuestro organismo: basta con «sentirlo/vibrarlo». Párate a comprobar el efecto en tu interior y con los ojos cerrados, de los diferentes murmullos, sonidos y ruidos, de los diferentes ambientes naturales y artificiales con los que te relacionas, y siente como te posicionas *(sentido del espacio/tacto)* respecto a ellos. Prueba a oír el sonido del mar, en calma o agitado, de un río, de un pájaro, de la lluvia, de una gallina, de un toro, de un león, de un cerdo, de un coche, camión, grúa, aire acondicionado, etc. *¿Qué te dice tu cuerpo, tu estomago, tu piel?* Acércate y cómeme, tócame o, aléjate y huye.

Está claro que dependerá de la necesidad del momento.

En caso de ser un posible alimento hay que elegir siempre la opción más agradable o «menos ruidosa» y solo ingerir alimentos de vibraciones pesadas, con metabolismos muy diferentes al nuestro, cuando no haya más opción o en pequeñas cantidades, de lo contrario, saturaremos rápidamente nuestro sistema digestivo. En cuanto al ruido o sonidos procedentes de ***maquinas y objetos inanimados,*** está comprobado que provocan daños irreversibles en nuestros oídos si el estímulo es constante y repetitivo y no podemos recuperar nuestra vibración o frecuencia durante el tiempo suficiente para ser neutralizados.

### *Relación sonido – tacto*

Cuando una voz humana nos resulta desagradable o molesta o cuando nos alteramos por una discusión o conflicto grave, la imagen o rostro asociado a esa voz, queda fijada en nuestra memoria como la causante del desasosiego, desorden o dolor causado por dicho conflicto. Cuando los conflictos son reiterados en el tiempo y no se resuelven *(mala convivencia)*, la persona se ve sometida a estrés emocional o estrés de todos sus sentidos ya que no puede huir. *(Olor, color, imagen, sabor, tacto, voz.)*

Las órdenes que recibe nuestro sistema nervioso son incoherentes, por una parte, queremos huir, sentimos dolor y malestar continuo, alargado en el tiempo, cronificado; y por otra parte, nos quedamos allí, sin hacer nada, sin defendernos, sin reconocer muchas veces la incoherencia de nuestra vida, de nuestras emociones, acallando con evasiones químicas y físicas, los síntomas de ansiedad, rabia y desesperación: la respuesta alérgica está servida. Una persona puede ser olida, oída, vista y sentida, en realidad es como si la hubiéramos ingerido y si su registro no nos resulta agradable, es más, si nos resulta violento y no hacemos nada para defendernos o alejarnos, la somatización aparecerá tarde o temprano.

### *Relación sabor/tacto - oído*

Respecto al tacto, solemos decir que una persona o una materia tiene un «tacto» determinado y se puede manifestar, firme, o dura, estar tensa o relajada, suave o áspera, caliente o fría, crujiente o blanda, dulce o salada, etc. Todas estas características indican nuestra postura o respuesta respecto al impacto que dicha materia provoca en nosotros cuando entra en contacto con nuestro sistema nervioso, piel o espacio personal. Si la vibración es superior a la nuestra, sentiremos calor, si es más baja frío: ***las diferentes calidades de la materia, ya sean en la lengua o en la piel nos indican la respuesta de nuestro organismo antes sus características espaciales***. Estas características de sabor/tacto son la materialización o impacto del tiempo o vibración de dicha materia en nuestro propio tiempo *(boca, cuerpo),* vibración que el sonido, color y olor, ya nos habían anticipado. Aquí cabe recordar que para reconocer un alimento vegetal por el color, a simple vista, hay que haberlo registrado/ingerido previamente *(olor, sabor)*. Por el contrario, con el sonido no necesitamos acercarnos y tocar para saber si nos va a gustar o no; no necesitamos oler, tocar o saborear para tener un registro previo y saber si un sonido o una voz, nos resulta agradable o no. Nos basta con «oírlo» y sentir nuestra respuesta visceral: *Me gusta, o no me gusta; me cae bien, o no me cae bien.* Esto sirve para las personas y para los alimentos de origen animal. Basta posicionarse mentalmente frente a ellos *(imagen y sonido),* y escuchar la respuesta emocional ¿me lo comería o no me lo comería? Este ejercicio de posicionamiento solo sirve con el animal vivo o muerto pero crudo, sin haberlo cocinado; si te imaginas comiéndotelo crudo o serías capaz de matarlo sin sentir miedo, adelante, su ingesta no te hará daño. De lo contrario, los alimentos de origen animal aunque los cocinemos, si están por encima de nuestra vibración o frecuencia emocional, nos sentarán mal. Hay días que sentimos que nos comeríamos el mundo y otros días, a lo mejor no tanto…

Ya hemos visto como un color puede ser cálido o frío, ligero o pesado, puede ser ácido, incluso cargante, pero un color no puede ser áspero o dulce, seco o tenso. Sin embargo, el sonido y la voz sí que pueden ser calificados como grave, ligera, caliente, fría, áspera, dulce, seca, acuosa, triste, alegre, tensa, firme, madura, agria, ácida, etc. El sonido y, por extensión, la voz humana, posee todos los registros, todas las características asignadas a sus compañeros los sentidos del olfato, vista, gusto y tacto.

***

*El sonido es la manera real y auténtica con la que el cuerpo percibe la realidad.*

***

La persona que está atenta a sus percepciones *vibratorias o sentimientos*, no se equivocará y no necesitará ver, oler, tocar o saborear para saber si algo le conviene o no le conviene. Sentirá la aceptación o el rechazo en sus huesos y en sus tripas, antes de haberse acercado lo suficiente para «meter la pata»; esta es la autentica inteligencia emocional. Cuando traicionamos nuestros sentimientos *conscientemente*, por represión o falsos intereses o, *inconscientemente*, por prisas, inmadurez, mala educación, etc., estamos traicionando a nuestros sentidos/mente que se verán obligados a procesar información innecesaria y, por tanto, errónea. Si la información es innecesaria o excesiva provocará agotamiento y debilidad de las funciones de los sentidos:

**Vista:** *(gafas, sistema nervioso)*
**Gusto:** (*problemas circulatorios)*
**Olfato:** (*problemas hormonales)*
**Tacto:** *(dientes, la perdida de dientes es una manera de desconectar, de evitar daños mayores, por saturación*)
**Oído:** (*cuando se pierde oído, también es para evitar males mayores*).

De no poner solución se irán deteriorando también los órganos a los que accede la información que proviene de los sentidos y los problemas de salud serán de mayor gravedad. Si además de innecesaria, la información es dañina o tóxica, el sistema inmunitario se activará una y otra vez, hasta que se estropee, pues vamos eliminando las señales de alarma que nos avisan de que algo ajeno nos invade. *(Se extirpan las amígdalas, el apéndice, se toman corticoides y antihistamínicos, etc.)* Es como si ante un sistema de alarma eliminámos los fusibles para que no moleste cuando se activa ante la presencia de un posible invasor. Las alergias alimenticias no existen, lo que existe es una respuesta defensiva ante un alimento ingerido a «destiempo»; cuando esto sucede en la infancia, manifiesta la falta de conocimiento y respeto de los padres ante las necesidades alimenticias del niño. Y cuando sucede en el tiempo adulto, lo mismo. Irritar constantemente a nuestras mucosas *(lengua, esófago, estomago e intestinos)* con alimentos no naturales, de vibración no asimilable a nuestro tiempo o clima personal, o mal elegidos, masticados o cocinados, provoca reacciones en nuestro organismo que pueden ser leves en un inicio: trastornos gástricos,

gases, úlceras, diarreas, estreñimientos, etc., para degenerar progresivamente hasta estropear todo el tracto digestivo.

## Actualización tema alergias piel- mucosas

Son muchas las personas que manifiestan brotes de dermatitis *(eczemas)* en manos, brazos u otras zonas del cuerpo, o problemas de rinitis, toses, mucosidad, etc.; así que añado esta actualización con el propósito de facilitar el proceso y atenuar los síntomas que el cuerpo utiliza para comunicarse con la mente.

Todas las posibles alergias tienen que ver con el sistema inmune o defensivo, con la *capacidad de ocupar el espacio* que nos corresponde y con la *responsabilidad de dejar que los demás ocupen el suyo*. Esto sucede cuando no fijamos límites apropiados a «nuestro tamaño» o, por el contrario, cuando no respetamos el «tamaño de los demás». Entonces, nuestro sistema defensivo entra en alerta y si estas actitudes están muy arraigadas en el tiempo, el estado de alerta se somatiza en piel y/o mucosas. *Ya no estamos en alerta, ¡somos una alerta permanente!*

### *Problemas piel. Barrera exterior. Límites. Carencia padre*

*¡Ocupa tu espacio!*

Las personas que presentan problemas en la piel son aquellas que dejan que los demás piensen o actúen por ellos o piensan que pueden hacerlo y, por tanto, «invadirles» en cualquier momento. Otorgan su poder y responsabilidad personal a «los otros» y suelen abusar del: *¡tú o los demás sois culpables o malos!*

### *Problemas de mucosas. Barrera interior. Capacidades. Carencia madre*

*¡Deja espacio a la responsabilidad de los demás!*

Las personas que presentan problemas de mucosas *(nariz, gargantas, bronquios, vagina, etc.)*, suelen pensar o actuar por los demás, quitándoles su poder de ejecutar e invalidando su capacidad de madurar. Son personas que se otorgan el poder y la responsabilidad de otros *(invaden),* y suelen abusar del: *¡soy culpable, o malo!*

**Para finalizar una pequeña síntesis:**

Tan solo aparecen las llamadas alergias cuando el desorden emocional y, por tanto, el desgaste, ha sido continuo en el tiempo. Este desorden se trasmite incluso de padres a hijos. No existen las alergias al polen, a los ácaros o a cualquier otra sustancia olfativa lo que sucede es que:

1. El organismo se sensibiliza o debilita, ante una vibración inadecuada, *(alimentación o compañía, tanto monta, monta tanto)* y luego el «ambiente» se nos hace inadecuado.
2. Una vez el organismo se ha sensibilizado, basta un pequeño estímulo caótico del exterior, *(cambio de clima o saturación de ambiente)* para desencadenar los ataques de alergia.

Una vez que un proceso alérgico se instala no desaparecerá hasta que la personalidad erradique por completo la actitud que disparó la alerta de forma continuada… ya que estas «alertas alérgicas» tienen como finalidad preservar la evolución de la conciencia por encima de todo lo demás.

## La chispa de la vida…

### *Visión holística del sentido del olfato y de la función respiratoria*

*¿Qué factores determinan la calidad de nuestra respiración?*

Respiración es sinónimo de vida y la calidad de nuestra respiración es determinante para que el resto de nuestras funciones físicas y mentales se ejecuten con normalidad. Estamos habituados a pensar que la respiración es algo automático y autónomo y, salvo algunas técnicas de inspiración oriental asociadas a la meditación o a la práctica del yoga o similar, la mayoría de las personas no prestan atención a su sistema respiratorio salvo cuando éste les da problemas.

Sin embargo, la respiración es la función biológica más personalizada que existe y de ella dependen el resto de funciones del cuerpo como la nutrición o el descanso. A través de la respiración «cargamos» la vida que hemos elegido. Así, en un mismo espacio, dos personas cargan sus funciones de forma diferente y esto es posible porque junto al oxigeno y otros elementos que componen el aire que respiramos, cargamos nuestra «impresión» de la realidad en forma electromagnética. De hecho, cada persona extrae o inspira del espacio aéreo su «impresión personalizada» de la realidad y, en base a ella, se estructuran sus sentimientos e ideas, la cantidad y calidad de sus respuestas orgánicas. *Por eso es posible afirmar que sin regular estas «impresiones de vida» no es posible regular de forma natural y sin contraindicaciones los problemas de nutrición o de sueño.*

*¿Cómo se forma esta impresión de vida? ¿Es posible modificarla?*

La primera «lectura» o impresión electromagnética que hacemos de la realidad se ejecuta cuando cargamos nuestra primera inspiración recién salidos del útero materno y tras ser cortado el cordón umbilical. Al principio y durante el tiempo que dura la lactancia o, en su defecto, hasta que empezamos a caminar, el sentido del olfato no está operativo al 100%. El cerebro olfativo del bebé no carga el presente en la misma forma que lo hace el cerebro de un niño o de un adulto. Las impresiones que el bebé recoge están matizadas por la constante presencia de su madre y por su

incapacidad de ponerse en pie; sus reservas de energía son nulas y necesita nutrirse y descansar cada poco tiempo. Con cada toma de alimento el bebé fija porciones de realidad y con cada toma de sueño, las procesa e integra y así, poco a poco, va integrando el «concepto de realidad» y se va haciendo ***presente***. Mientras el bebé no camina con soltura no está preparado para «aprehender» la realidad y su ambiente vital *(el ambiente que respira),* debe de ser lo más neutro y tranquilo posible. Las emociones intensas y los ambientes alterados dañan sensiblemente la capacidad olfativa del bebé y generan retrasos en su desarrollo sicomotor. Cada persona ha sido un bebé que ha crecido en un ambiente concreto en el que la luz, los olores, los sonidos, etc. crearon su particular mezcla de impresiones, su IDEA de lo que es la vida. Idea que se lleva interiorizada en la pauta respiratoria o «fórmula familiar personalizada» que inspiramos en cada bocanada de aire. Esta pauta o programa respiratorio es la que hace que rechacemos ciertos ambientes «a la primera», sin ni siquiera razonarlo y la que hace que nos sintamos cómodos con otros ambientes por la misma razón. Y esta «fórmula personalizada» de *la vida* que llevamos inserta refleja nuestra programación personal, la que hace que nos atraigan determinados sonidos, colores, personas, etc.

En todo momento, las personas son dirigidas por su olfato y éste por las ideas o experiencias personales por lo que podemos decir que es el pasado el que guía sus pasos. Las personas que viven en función de su olfato *(o gustos)* orientan sus vidas a la búsqueda del placer y a la huida del dolor lo que les convierte en supervivientes condicionados por sus experiencias traumáticas. En estas personas, los sentidos del oído y de la vista *(los que nos fijan al presente)* no han sido configurados en forma consciente y, emocionalmente, es como si no se hubieran puesto en pie. Para que el olfato se convierta en una opción fiable hay que tomar conciencia de ***nuestras intenciones*** reflejadas en nuestros pensamientos, sentimientos y acciones y aceptar que son éstas y no las ideas, sentimientos o acciones de los demás, las que determinan nuestra vida. Entonces dejamos de ser bebés y nos convertimos en niños curiosos, dispuestos a enfrentarse a la realidad.

***

*Nos abrimos a la vida cuando sabemos que ésta tiene un sentido positivo, un mensaje para cada uno de nosotros y estamos dispuestos a escucharlo…*

***

Síntoma de no estar escuchando el mensaje que la vida tiene para cada uno de nosotros son las alergias que, tristemente, van en

aumento. Cuando el sistema inmune reacciona alterando el funcionamiento del sistema respiratorio el mensaje que nos está dando es muy claro, aunque primero hay que aceptar que el sistema inmune no se ha vuelto contra nosotros, sino que es el último reducto de nuestra identidad personal, de nuestro YO genuino que «lucha» por expulsar a los intrusos y poner los límites que nosotros no hemos sabido instalar en forma consciente. El tipo de alérgeno que se diagnostique no importa *(polen, polvo, ácaros, etc.)* NO SON REALES y a la par sí que lo son, pues reflejan la frecuencia a rechazar. Lo que cuenta es el mensaje de nuestro cuerpo que está cerrando nuestras mucosas, narices, ojos, etc. porque somos incapaces de tomar conciencia de nuestras intenciones, de nuestros propósitos o ideas propias y estamos «cargando» constantemente ideas del pasado o de otros ambientes al funcionar sin intención propia. Cuando la toma de conciencia es imperativa para la evolución del alma el sistema inmune toma el control y fija los límites aunque para ello nos genere un montón de síntomas molestos que nos obligan «temporalmente» a cerrarnos al exterior. Tomar conciencia de esto y fijar límites conscientemente, elimina las alergias respiratorias en las personas adultas. En los niños es más complejo pues sus problemas respiratorios tienen que ver con «la falta de aire» (*vida propia)* de sus padres.

Las alergias van en aumento porque el número de personas ancladas emocionalmente en el pasado aumenta y la presión por «vivir en positivo o felices» es cada día mayor. Las personas con alergias respiratorias necesitan escucharse desarrollando un YO más fuerte y tomar conciencia de su realidad personal, de lo que quieren o necesitan y no estar tan pendientes de los demás. Cuando una persona sabe quién es y lo que necesita, va por la vida respirando PRESENTE y las ideas que recibe son positivas y relacionadas con su desarrollo personal. Su «sentir» está conectado al sentir del grupo, pueblo o nación al que pertenezca y su evolución profesional garantizada. Sus sentidos del oído y de la vista son dirigidos hacia los espacios, objetivos y personas que reflejan su ***«sentido de la realidad»*** y lo desagradable o negativo no tienen cabida en su guión existencial ya que siempre que aparece algo «negativo» en nuestra vida, es síntoma de estar en el pasado. Esta es la visión holística del sentido del olfato y de la función respiratoria, cuya función energética es conectarnos al presente. Cualquier síntoma en las funciones respiratorias tienen que ver con la no aceptación-resolución del presente y cualquier problema con el tiempo o memoria del presente tiene que ver con la función respiratoria-olfativa.

*Las alergias a un animal, a una fruta, etc. que cursan con un

shock anafiláctico no entran dentro de este contexto. Cuando el sistema inmunológico reacciona de forma tan brutal ante un compuesto químico de la naturaleza hay componentes en la historia químico-emocional de la persona en cuestión, que escapan a lo expuesto en este texto y que habría que revisar en forma personalizada.

***

*Los olores fijan el tiempo. Los sonidos el espacio. La imagen fija la materia*

***

# Nacemos. Importancia del parto

### *Centro basal. Riñones suprarrenales.*

*Las personas nacemos con una impronta emocional que se refleja en el desarrollo del parto:*

El *proceso del parto* es la puerta que tenemos que atravesar para sentirnos aceptados, queridos, reconocidos.
El *proceso del parto* se inicia en el momento de la concepción y termina cuando tomamos nuestro primer alimento en brazos de nuestra madre.
El *proceso del parto* va a sintetizar las impresiones que la madre ha ido guardando durante todo el embarazo al respecto de su futura maternidad.

Los niveles de stress/cortisol que la madre genera durante el parto tienen un efecto «revelador» *sobre el patrón de descanso-actividad del bebé*. Se podría decir que al nacer salimos de un largo sueño y que el parto es nuestro primer despertar. Este patrón inicial configura el inicio de nuestro sistema de alerta. El «tono» de confianza o desconfianza que reflejamos en nuestras interacciones personales; el nivel de introversión o extroversión en función de lo costoso o difícil que resultara el parto para nuestra madre. Esta configuración determina el coste diario básico, algo así como el mantenimiento de línea: hagas lo que hagas ya tienes un gasto mayor o menor sólo con ponerte en pie en función de tu primera puesta en marcha. *Es lo que algunos llaman metabolismo: la configuración básica de tu sistema cuando está en reposo.*

Cuando las personas «sobreviven» a un parto difícil, tienen dificultades para re-iniciarse y actualizar sus patrones de conducta negativos. Se sienten poco arraigados a la tierra y a su cuerpo y viven aislados emocionalmente. Es como si vivieran en una isla. Tienen problemas para conectar con los demás y cuando lo hacen es para «sobrevivir» ya que no disfrutan del mero placer del intercambio. Viven en la creencia de que la vida es difícil y hay que ganársela a pulso. En el centro basal-suprarrenal están almacenadas las vivencias de supervivencia de la especie, todas y cada una de las veces que hemos muerto o sufrido un dolor in-humano. Esta memoria se carga en el embarazo y se activa en el parto en función del nivel de miedo que la madre manifieste durante el mismo. En el *proceso del parto* cargamos la cuota de miedos que vamos a tener

que superar en nuestra vida antes de hacernos mayores/libres. Si la cuota es muy alta *(parto difícil),* puede llegar a bloquearnos; una cuota normal impulsa a la búsqueda de ideales y a la lucha por una vida mejor. Si la cuota es muy baja *(un parto muy fácil)* la persona vivirá en una especie de limbo, impulsada por las emociones o miedos de los que la rodean. Es natural tener miedo y desear tener posesiones que nos hagan la vida más fácil. El miedo es el motor de inicio que se transforma, con el tiempo, en voluntad y disciplina.

## ¿Hambre o apetito? ¿Comida o sexo?

A estas alturas, ya debes de tener claro que en el organismo humano todo está relacionado y, por tanto, no debería sorprenderte la afirmación de que las funciones orgánicas *(corazón, pulmón, riñón, hígado, estómago, etc.),* se activan y desactivan por medio de mecanismos naturales que pueden ser regulados, directa o indirectamente, por la mano del hombre. Las vías para regular el funcionamiento de los principales sistemas orgánicos humanos, son dos:

1. ***Una vía funcional o de carga***, gestionando el uso de los sentidos a través de las diferentes actividades que en el día a día, la naturaleza humana nos impone: oler*, mirar, escuchar, tocar, sentir, leer, saltar, dibujar, escribir, estudiar, pensar, etc.* Todas estas acciones ponen en marcha diferentes registros nerviosos que determinan el funcionamiento del sistema orgánico.
2. Y ***la vía orgánica*** *que regula el funcionamiento de los órganos mediante su* ***descarga*** *o vaciado*; las principales vías de descarga orgánica son: la bebida/orina/sudor, la comida/heces, el descanso/sueño y el sexo.

El primer síntoma de que algo no va bien en el organismo humano se refleja en el apetito: al menor desequilibrio interno, éste se altera y puede aumentar o disminuir, puede variar la apetencia de sabor, olor y color, de los alimentos, y hay que considerar estos cambios como una señal de cambio en el interior. Tan negativo es comer mucho, como poco y determinar la medida adecuada requiere de una cuidadosa observación; cuando una persona come lo justo, su humor, conducta y aspecto son agradables, ni engorda ni adelgaza, se mantiene estable. La preferencia por un determinado alimento o sabor, si persiste más allá de su tiempo natural y se acentúa en cantidad, nos avisa de un desequilibrio interno. Si se tiene la sensación que no se puede prescindir de un alimento que a todas luces nos perjudica, habrá que cuestionar el estado de salud química, pues denota un grado de adicción, un deterioro de las funciones orgánicas. Cuando los órganos están bien no muestran preferencia por ningún sabor en particular, siempre que la dieta sea variada, adaptada al clima e incluya los nutrientes básicos. Cualquier desequilibrio funcional repercute automáticamente *en el apetito, no en el hambre*; el ser humano podría pasar sin comer varios días sin que a su cuerpo le faltasen los nutrientes necesarios, sobre

todo si tiene reservas, aunque realizaría sus funciones habituales en un estado de pésimo humor, ya que su apetito no estaría satisfecho.

Cuando comer es cuestión de supervivencia, el apetito no tiene nada que objetar, el término gusto o apetito es propio de países desarrollados, donde se puede elegir la comida en cantidad y calidad ilimitada. La sensación de apetito es el índice de actividad funcional, de actividad nerviosa o de los sentidos: cuando desayunamos, almorzamos, comemos, merendamos y cenamos, no estamos «matando el hambre», lo que hacemos es neutralizar, por medio del sabor, las diferentes funciones realizadas. Los alimentos, su sabor, textura, temperatura, olor y color, actúan como un borrador químico pero no podemos olvidar que su función última es nutrirnos y que si abusamos de su función como regulador nervioso, acabarán provocando problemas digestivos, orgánicos y circulatorios. Hay que respetar el apetito o gusto, pero considerándolo un índice de actividad funcional a neutralizar, corrigiendo las funciones o actividades que hacen que dicho índice muestre preferencias irregulares o extremas. En la medida que el apetito o gusto se vuelve extremo, alejándose de los ritmos naturales y biológicos, más deterioro provoca en los órganos que tienen que digerirlo y mayor desequilibrio funcional refleja. Una persona puede perder el apetito, las ganas de vivir o de trabajar pero su estómago tener hambre, sensación de vacío o desmayo. Otra persona, acaba de comer y ya tiene de nuevo apetito, una sensación de que le falta algo, un sabor concreto, pese a tener lleno su estómago; hay personas que se pasan el día picando para matar los nervios, y otras no pueden pasar sin un alimento o sabor a una hora concreta, aunque sea un cigarrillo con su sabor áspero y picante, que les cierra el estómago, el gusto y el olfato. Y nada de esto tiene que ver con el acto de alimentarse, ya que son diferentes formas de regular sus funciones diarias, su humor y emociones que, por supuesto, alterarán su sistema digestivo y, con el tiempo, todo el sistema. La única forma de regular el apetito es regulando la personalidad, las funciones o hábitos diarios, aprendiendo a neutralizar los excesos con otras herramientas que no sean la comida, bebida o el sexo.

*¿No te has parado a pensar que en el lenguaje popular se utilizan los mismos adjetivos y verbos para el sexo que para la comida?*

A la hora de neutralizar las funciones nerviosas, otra de las vías que se utiliza, con demasiada frecuencia, es el sexo caliente o sexo emocional y el criterio es el mismo que el utilizado para la comida. Las personas se dejan llevan por sus «apetitos o gustos», por la

necesidad de neutralizar sus sentidos y para ello descargan sus tensiones en otros cuerpos, aligerando así el trabajo a su sistema digestivo. Lo que no saben es que los órganos genitales-reproductores son muy sensibles a la mala utilización ya que están concebidos para descargar al sistema orgánico en un tiempo concreto y en un nivel determinado de carga, y cada vez que se «vacían», sin tener el nivel necesario, se pierde capacidad funcional, nerviosa y evolutiva. Esto es válido, tanto para la masturbación como para el sexo en pareja, cuando se trata tan solo de darse gusto y no se tienen en cuenta otros factores.

El «*hambre de sexo*» es diferente al «apetito o gusto por el sexo» y sólo aparece cuando el sistema nervioso ha culminado una etapa evolutiva, cuando se ha dejado atrás un tiempo o experiencia ya integrados, cuando sentimos que hemos crecido interiormente y nos sentimos llenos, felices a rebosar. El sexo es la manera de seguir creciendo interiormente, pues el orgasmo borra los ficheros antiguos y nos permite empezar de nuevo orgánicamente hablando, sin perder la experiencia que hemos adquirido hasta el momento. Cuando se orgasma sin haber culminado la etapa presente se pierden los ficheros con las funciones nerviosas acumuladas y la personalidad, el sistema orgánico, tiene que empezar de nuevo, pero se pierde la experiencia adquirida en ese tiempo. En este caso, son las funciones o vías nerviosas las que se sobrecargan incidiendo en los órganos reflejos *(vista, oído, olfato, tacto, gusto)*. Por el contrario, las personas que superan etapas evolutivas pero no tienen la capacidad de tener orgasmos, por falta de pareja, o por inhibiciones sexuales, van a ver como su sistema orgánico se sobrecarga, y demanda cada vez sabores más fuertes, indicando con ello el índice de saturación orgánica *(ácido-hígado, sal-riñón, picante-lácteos-pulmón, amargo-excitantes-corazón, dulce-bazo, páncreas)*

Las etapas evolutivas, *una vez que se madura sexualmente*, vienen marcadas, en primer lugar, por la consecución de una estabilidad personal y profesional y, en segundo, por los biorritmos solares y lunares que condicionan el desarrollo y mantenimiento de nuestro sistema hormonal, que se regula, día a día, por la ingesta de alimentos y, mes a mes, por el ciclo lunar o biorritmo lunar. Queda claro que si la ingesta diaria de alimentos no es la apropiada, la regulación mensual o lunar se verá alterada. De hecho, si la regulación diaria es correcta, el biorritmo lunar o mensual es automático y no da problema alguno, este biorritmo afecta directamente a la hembra de la especie y por medio de ella al varón.

Si viviéramos en el tiempo en el que prevalecían los instintos o biorritmos lunares, las etapas evolutivas estarían marcadas por el

celo de las hembras y éste por el ritmo reproductivo de la especie. (*un cachorro detrás de otro)* pero hace tiempo que no son los instintos los que prevalecen y el ser humano civilizado ha aprendido a sublimarlos a canalizarlos por un bienestar mayor, por lo que *el impulso reproductivo se proyecta en logros sociales y profesionales, en la superación de etapas y objetivos a corto y largo plazo.* Para que los instintos sean sublimados, que no reprimidos, bloqueados o desviados, hay que saber que al hombre, *al macho de la especie*, le afectan especialmente las hembras en estado de ovulación o celo químico, o aquellas que estén insatisfechas, sexualmente hablando, pero si está educado para reconocerlo y bien alimentado, no pasaran de ser meros impulsos que podrá controlar sin problema alguno. Es gracioso, pero la sabiduría popular siempre ha hecho hincapié en la importancia del estómago satisfecho para la conquista de un hombre. Una alimentación acorde con los biorritmos, con el clima y con la profesión del hombre, le hacen poco susceptible a los «impulsos» sexuales, por lo que puede determinar, cuándo y con quien, quiere irse a la cama. Los hombres que no controlan sus impulsos sexuales, son hombres inmaduros y débiles químicamente hablando.

***

*Tener el control de tu orgasmo, de tu sexo, significa tener el control de tu vida, de tus objetivos y de tus intenciones…*

***

Para la mujer, *la hembra de la especie*, el tema sexual es algo más complicado ya que su biología fue concebida para la reproducción y la gestación, por lo que su sistema hormonal es controlado más directamente por la naturaleza; la hembra humana no puede regular sus impulsos sexuales tan solo llevando una alimentación correcta y tomando conciencia de ellos. Al contrario, en la medida que la mujer esté más fuerte, centrada y sana, mas fuerte será su irradiación sexual. Estos impulsos aparecen de forma natural durante el periodo de la ovulación o fertilidad y si la mujer es sensible a las señales de su organismo, notará que echa en falta la presencia de un hombre que la llene, sexualmente hablando. Por eso la carga química de una mujer fértil es tan poderosa que puede atraer a cualquier hombre que no esté centrado y fuerte y por eso las religiones y culturas arcaicas, han prevenido a los hombres sobre *«los hechizos de la mujer».* Durante «esos días» la mujer ha de permanecer serena y centrada en sus necesidades personales; si tiene pareja han de pactar si quieren o no quieren tener descendencia, si es el tiempo adecuado de tener sexo, si las etapas

pactadas de antemano se han superado, etc., en cuyo caso, habrá vía libre. Digamos que el sexo sería algo así como la fiesta de la cosecha, donde se celebra la recogida de algún premio y se comparten los sentimientos positivos obtenidos al superar algún proyecto personal o compartido. En una pareja, los proyectos del compañero o compañera, son comunes y no hay problema en celebrarlos, tanto si la etapa la supera el hombre como si la supera la mujer. La carga que activará la cópula provendrá del miembro de la pareja que esté celebrando su éxito.

Si la mujer está débil o en periodo de crianza, su irradiación será floja y no debe de extrañarse si su pareja no se siente sexualmente atraída por ella. Los lazos que atan a una pareja sentimental no solo provienen del sexo o cópula aunque sí que se refuerzan o consolidan por medio de una relación sexual placentera para ambos. Cuando la mujer deja de ovular deja de estar sujeta al influjo lunar y sus impulsos sexuales se regulan de igual forma que los del varón, día a día, por medio de una alimentación sana y manteniendo unos objetivos e intenciones claros que le marquen las etapas a superar.

### *Amor libre*

Hemos visto que en una persona consciente, la regulación de la vida sexual pasa por conocer los objetivos marcados y por ende las etapas a superar y que cualquier atracción o impulso sexual que no provenga de la sensación de fiesta, de alegría interna, de superación de etapa o ciclo y sea, por tanto, consciente, proviene de un acercamiento «erótico» o «emocional».

***Acercamiento erótico:*** donde se contempla al sujeto como un objeto de deseo, como algo a poseer: se valoran sus cualidades físicas o materiales, ropa, pelo, coche, posición, anatomía, etc. A través de la posesión sexual la personalidad siente que posee dichas cualidades ya que *necesita comer* de ellas. Los pechos o glúteos son prioritarios en este acercamiento sexual y la postura que más excita, es por detrás. Una persona bien alimentada no suele erotizarse y no utiliza el sexo para cargarse.

***Acercamiento emocional:*** aquí la persona valora las cualidades personales internas: una sonrisa, una mirada tierna, dulce o simpática, unas palabras agradables, un cumplido, etc. en el acercamiento emocional la persona *necesita beber*, de la otra persona, sus labios, su boca, sus palabras, son prioritarias en el acercamiento sexual. La postura que más excita es la clásica del misionero para el macho y si es la hembra la que bebe, prefiere ponerse encima.

A través de la posesión sexual, la persona equilibra sus sentidos

y recibe las cualidades, el tiempo de la otra persona; este tipo de relación genera una gran adicción sexual, se dice que la persona «bebe los vientos por su amor». La persona bien educada, jamás se enamora de una cara o de una sonrisa pues equilibra sus funciones mediante la conciencia y no utiliza el sexo para descargarse.

En una relación sexual consciente no sirve cualquier pareja y no sirve el acercamiento erótico o emocional. La persona consciente necesita, llegado el momento, renovar su sistema nervioso y actualizar el funcionamiento de sus órganos y tiene que hacerlo mediante un buen orgasmo. El acercamiento erótico o emocional sirve para coger o sustraer energía física o emocional pero no actualiza ni renueva el sistema nervioso. El buen orgasmo necesita de la entrega, necesita darse y, por tanto, necesita un receptor adecuado, alguien que sea capaz de apreciar y absorber la información que vía nerviosa se va a generar durante el acto sexual; de lo contrario, no habrá empatía sexual suficiente y la persona sentirá que no ha descargado pese a que haya tenido un orgasmo o haya eyaculado. En realidad, todo se reduce a cargas físicas y químicas, a compatibilidades emocionales y nerviosas, que se reflejan, además de en la cama, en la capacidad de apreciar las características personales integras de la persona a la que entregas tu cuerpo. Tradicional e históricamente, era la mujer la que entregaba su cuerpo, la que ejercía de receptora y el hombre el que entregaba su alma, su mente, el que descargaba sus sentidos y se renovaba. Los acercamientos, por lo general, eran propiciados por el erotismo *(conveniencia)* y por las emociones *(enamoramiento, polaridad incompleta),* por lo que se podría considerar que lo que abundaba era un sexo de supervivencia o subsistencia en el que un miembro de la pareja alimentaba o cargaba al otro, pero no se evolucionaba interiormente, solo exteriormente en riqueza o en hijos. Los logros del marido eran los logros de la mujer y del estado físico y anímico de la hembra dependía la evolución social y el número de hijos de la pareja. De ahí el dicho popular «*detrás de cada gran hombre hay una gran mujer» y* la mujer se realizaba en su marido o en sus hijos. Pero los tiempos han cambiado y la evolución consciente determina no solo la realización material *(proyección social y económica, erotismo)* o la realización emocional (*proyección física, salud)*. El hombre consciente necesita una compañera con la que comunicarse y establecer una relación de igualdad; ya no le basta con poseerla como un objeto o jugar con ella como con un animalito, necesita un receptor, un polo negativo adecuado para establecer la tensión polar suficiente que le permita una buena descarga física y mental y esto solo lo conseguirá si, día a día, su compañera da la talla, si sabe ofrecerle los retos y el diálogo que él necesita para

evolucionar. En una relación así, los momentos de pasión cuando los haya, pueden ser embriagadores, comparables al néctar de los dioses, dejando una huella imborrable en la memoria de los amantes que hace impensable la idea de la infidelidad.

En una relación consciente, los amantes tienen la responsabilidad de ser ellos mismos y a la par saberse interlocutores de su pareja. Una pareja consciente debe de tener criterio propio a la hora de vestir, hablar o actuar y, en ninguna forma, depender de su pareja, ni mental, ni emocional, ni económicamente. Esto significa que debe de tener su propia educación, sus propias experiencias e independencia económica para poder ofrecerse en igualdad y no sentirse coartada en ningún momento. Cuando se da una relación así, se dice que ha nacido un amor libre y nada ni nadie puede matarlo, salvo sus propios creadores. Mantenerlo con vida exige mantener los límites personales a lo largo del tiempo y establecer cuándo, dónde y cómo, van a ser compartidos en cuerpo y alma.

El tiempo de pareja, establecido y pactado de antemano, se establece como un tiempo en común donde ambos, hombre y mujer, tienen libertad para compartir sus sentimientos, donde el respeto y la privacidad son la norma, donde no existe el tu, ni el yo, el arriba o el abajo, el delante o el detrás; el tiempo de pareja se convierte en un tiempo circular donde los genitales cumplen la función biológica de conexión energética y donde las bocas se unen para formar un solo ser: ¡Es como estar con uno mismo! La única precaución a tener en cuenta es que antes de acceder al tiempo de intimidad sexual hay que estar seguros que es la persona adecuada y que reúne los requisitos personales de atención y respeto que necesitamos; ambos, hombre y mujer deben de sentirse queridos y escuchados, comprendidos y respetados para poder darse libremente. La mujer igual que el hombre necesita sentirse valorada y respetada para poder entregarse y no solo como hembra, cosa que en el pasado bastaba, hoy día la mujer tiene un rol socio-laboral, unas características personales que son las que precisamente la hacen ganarse día a día el puesto de interlocutora válida para un hombre consciente. El único problema es que hay muy pocos hombres que están educados para mantener una relación de amor libre o consciente y cuando se encuentran a una mujer que quiere ser algo más que un cuerpo o una cara bonita, se asustan, pues no entienden el significado de esa relación. Al principio se interesan y enamoran de la mujer libre pero una vez la tienen en casa, no saben cómo tratarla, no tienen desarrollado el hábito y entonces ellas metidas en el rol de pareja, sucumben al tiempo emocional y la libertad se torna prisión y rutina.

Una medida de seguridad es saber que el buen sexo no se improvisa, no se toma en caliente; lo adecuado es pactar una cita con la pareja y si en ese tiempo pactado no aparece la pasión es que en el momento que pediste la cita, solo estabas caliente erótica o emocionalmente hablando.

El buen sexo es el que se necesita para compartir con tu compañero/a todas las cosas buenas que haces y te pasan. Necesitas fijar o compartir todo lo bueno que tienes o haces, todo lo que te quieres y te aprecias, te cuidas y te apruebas. Quieres y necesitas a tu pareja para dar.

El mal sexo es cuando necesitas a tu compañero/a para superar todas las cosas negativas que te pasan. Necesitas que él o ella te compensen de las cosas que no tienes o no haces. De todo lo que no te quieres, te cuidas o no te apruebas. Entonces le necesitas para recibir y si alguna vez se da, es pensando en recibir.

Para tener una intimidad gozosa, tan solo tienes que ocuparte de llenar tu vida de amor y cosas positivas y luego dejar que los cuerpos aprendan poco a poco (es cuestión de práctica), a comunicarse.

El lenguaje del cuerpo es como cualquier otro, se aprende practicando y hay que escuchar – sobre todo escuchar—lo que tiene que decirnos. Si lo haces así no tendrás ningún problema. No te precipites y sobre todo no te impacientes. Ves al ritmo que tu cuerpo te diga y disfruta del momento.

Solo tienes que tener en cuenta la elección del momento oportuno y después de eso la consigna es dejarse llevar.

## *Vivir en la tercera dimensión es la muerte*

*¡La identificación con la materia o 3ª dimensión es estar muerto!*

Desde que integré la dimensión holográfica en la que se muestra la realidad humana he podido comprobar que venimos a este plano a resolver o experimentar en forma «dramática» aspectos de la conciencia que en otros planos no hemos sabido o podido resolver. La vida en el plano de la materia o 3ª dimensión es como cuando imprimes una prueba para ver cómo queda o como cuando haces una maqueta; o *como un texto cuando ya lo has impreso en el papel y ya no tiene posibilidad de reedición y si quieres hacer algún cambio tienes que ir al formato digital que en los planos de la conciencia se corresponde con la quinta dimensión.*

***

*Resolver nuestro paso por la tierra o tercera dimensión, pasa por descubrir esta ilusión del mundo material y su dimensión holográfica.*

***

Una vez despiertas de esta ilusión, los parámetros por los que riges tu vida cambian al comprender que muchas cosas son innecesarias, un mero refuerzo psicológico dramatizado *(un placebo),* que ya no necesitas cuando tú conciencia habita en el plano energético de la 5ª dimensión.

Con los suplementos, por ejemplo, está claro que a las personas muy densas e identificadas con el plano material, las que no pueden integrar o cambiar, les van a resultar útiles y además en grandes dosis pues sustituyen la función que sus órganos no pueden ejecutar. Pero a las personas que ya tienen su nivel de conciencia en el plano de las ideas o plano funcional, con dosis mínimas o sutiles, es más que suficiente. Incluso con tomar conciencia a la mayor brevedad del problema o con fijar la idea que el suplemento transmite al cuerpo, puede ser suficiente ya que con «captar la idea» el cuerpo repone los niveles y frena el desgaste funcional. *Por ejemplo:* antioxidantes… ¿por qué me estoy oxidando? ¿Dónde estoy expuesta o sin protección? O ¿con quién voy que está muy oxidado, expuesto física o emocionalmente? *(Por ejemplo, las personas públicas)*

Estoy convencida de que el cuerpo puede elaborar, a partir de los nutrientes básicos, todo lo que necesita, siempre y cuando esté funcionando a pleno rendimiento en el plano funcional-energético.

# EPILOGO

***

Este libro es la tercera parte de la serie 'Sabiduría de estar por casa' que fue concebida para divulgar el concepto de salud holística. En la primera parte *«Tu cuerpo sabe. Una visión actualizada del mito de Perséfhone»* se desarrolla el concepto de biorritmos y la importancia de escuchar la voz interior que es la voz del cuerpo; esto nos permite recuperar la conexión con la naturaleza esencial de las cosas. En el segundo texto *«Edita tu vida. Visión holográfica de la realidad»* desarrollo las claves de la mente holográfica y esto nos permite entender cómo funciona el mundo y darle un sentido positivo a la evolución humana.

En este tercer libro, *«Del gusto al sabor. Nuevas emociones, nuevas formas de alimentarse.»* se muestra el precio que pagamos cuando perdemos el contacto con nuestra voz interior y quedamos expuestos a la influencia del entorno sin la protección de nuestra memoria ancestral. Y especialmente muestra la relación que existe entre lo «caro» que nos resulta vivir y la forma en la que obtenemos la energía que necesitamos para cubrir nuestras necesidades diarias.

Alimentarse debería de ser algo tan sencillo y natural como respirar o hablar: un proceso asimilado desde nuestra más tierna infancia y que realizas de forma intuitiva, prácticamente sin necesidad de pensarlo. Sin embargo, alimentarse es un proceso cada vez más complicado para las personas que, en su interior, conservan la idea de que la vida tendría que ser algo sencillo. El bebé nace con el instinto de succión dispuesto a aferrarse a la vida con todas sus fuerzas y este «agarrarse a la vida» se transfiere a la cuchara y, por extensión, al resto de procesos ligados al acto de alimentarse. Es por ello que el acto de comprar, cocinar y compartir los alimentos deberían de vivirse con la misma naturalidad con la que un día recibimos la lecha materna y cualquier problema ligado al desarrollo de estos procesos habrá que buscarlo en el tiempo de crianza.

# Anexo 1

## *Riñones. Visión holística*

Los órganos pares en el cuerpo humano son los riñones y los pulmones. Estos son los órganos relacionados con la presencia del otro en nuestra vida.

**En el tiempo** *(riñón)*
**En el espacio** *(pulmones)*

¿Por qué tenemos órganos pares? Tiene que ver con las funciones que los retroalimentan ya que los sentidos del *olfato y oído* cargan alternativamente energía polar positiva y negativa. Y hay funciones más o menos neutras como resultado de esa polaridad. *(Sentidos de la vista, tacto, gusto)*

*Corazón.* Conciencia sólida, 1ª persona **(yo)**
*Riñón.* Conciencia líquida, 2ª persona **(tú)**
*Pulmones.* Conciencia aérea, 3ª persona **(él)**

A los riñones les afecta si estamos solos o en compañía. También les afecta si la presencia es positiva o negativa. Y sobre todo les va a afectar la cualidad *(timbre),* y no la cantidad *(tono-volumen),* de la voz que se escucha, salvo que estemos agotados, en cuyo caso no soportamos la más mínima vibración-sonido. Pero lo que más afecta al riñón es el sonido y timbre de nuestra propia voz, al hablar, y lo que es más importante, al pensar, ya que la voz de nuestros pensamientos es como la rueda de un molino de agua que imprime una velocidad constante a la circulación de la sangre, evitando que el corazón tenga que hacer todo el trabajo.

La función de nuestros pensamientos reflejados en nuestra voz interior, es mantener el circuito electromagnético de nuestra identidad energético-mental en activo. Mientras el pulmón se encarga de fijar los límites con el espacio exterior y te dice quién eres tú en relación con los demás *(dentro/fuera);* el riñón se encarga de fijar los límites en el interior. *(Tiempo pasado/presente)* y clarifica la intención o identidad del momento. Te dice quién eres tú en relación a tu propia historia.

***Son órganos pares porque reciben la carga polar de los dos hemisferios originalmente cargados por nuestros padres.***

*Los pulmones nos cargan en positivo* y nos dinamizan por medio de

la respiración: cuando no podemos respirar, nos ponemos en pie o salimos a la ventana. Los pulmones representan la función padre-defensas. En cambio, *los riñones cargan en negativo*, su función es eliminar memorias sólidas ajenas a nuestra identidad biológica; proteínas y emociones que desvirtúan nuestra memoria. Los riñones representan la función madre-memoria.

***

*En las personas inconscientes el pasado determina su presente. En la persona consciente, el presente determina su pasado.*

***

### *¿Cómo funcionan?*

Los riñones son un filtro, una especie de plantilla bioquímica por la que pasa la sangre a una velocidad determinada. La velocidad de la sangre es clave en el proceso de recuperación y está determinada por su temperatura y fluidez. Si la sangre está fría estará más espesa y los riñones se sobrecargan pero un exceso de calor/fluidez también los cansa, nos obliga a orinar más a menudo y perdemos líquidos. Sin embargo, el mayor problema está en las cargas químicas ajenas a la identidad humana que los riñones son los encargados de filtrar y eliminar. Para entenderlo mejor, pensemos que el hígado elabora y sintetiza los elementos que nuestro cuerpo necesita para funcionar *(hormonas, enzimas, etc.),* pero siempre en relación a la propia identidad ya que el hígado es el guardián del ego, del pensamiento, de lo que creemos ser. Los riñones en cambio, localizan y expulsan todo lo que no es frecuencia propiamente «humana» *(de todo elemento sintético o falso),* es el guardián de la memoria biológica, de lo que realmente somos.

### *¿Qué daña al riñón?*

Hasta la llegada de los productos sintetizados en los laboratorios, lo que dañaba a los riñones era la falta de equilibrio en cualquier aspecto de la vida. Los excesos y carencias. Vivir al límite. Trabajo, clima, sexo, emociones, todo ello vivido en forma extrema daña al riñón pues el ser humano lleva adscrita en su memoria genética la búsqueda del equilibrio y la paz.

El riñón trabaja automáticamente por vibración. Basta con ponernos en pie para que la polaridad inherente a nuestro organismo y más concretamente la polaridad ligada a nuestra identidad familiar o personalidad potencie o frene sus funciones. La zona lumbar sufre si nos inclinamos pues la polaridad se corta y el riñón se quema. *Las* personas que «inclinan» su voluntad a cambio de seguridad por miedo interés, codicia, etc., también dañan a sus

riñones. Los que adulan o mienten, los que consienten y escuchan mentiras o falsos testimonios, y los que mantienen un diálogo abierto constante con fantasmas del pasado. Todas estas actitudes dañan al riñón pues generan corrientes electromagnéticas que nos desconectan de nuestra propia frecuencia.

La memoria del riñón se hereda. Si en una familia hay deudas con el pasado, la energía vital que proporcionan los riñones, *(energía de inicio)* será menor, es como nacer con una hipoteca. Comer en exceso carne de animales grandes *(pescado también)* implica miedo o agresividad no resuelta y, desde luego, cualquier tipo de droga sintética, legal o no; también las de herbolario.

*Antes de ingerir un alimento o suplemento hay que pensar:*

¿Tomaría esto en estado natural? ¿Sería capaz de conseguirlo por mis propios medios? ¿Me siento capaz?

# Anexo 2

*Este anexo nº2 contiene datos de internet editados con el enfoque holístico de la autora.*

## *Estabilidad de humor y concentraciones de azúcar*

Mantener una concentración estable de azúcar en la sangre puede suponer una gran diferencia en el estado emocional y físico. La nutrición es la clave para estabilizar la concentración de glucosa en la sangre. La glucosa es la única forma en que los alimentos pueden ser absorbidos por el organismo y convertidos en energía. Después de una comida, la glucosa procedente del procesamiento de los alimentos se absorbe a través de la pared del intestino hasta la sangre. En este momento hay una concentración elevada de glucosa en la sangre por lo que el cuerpo produce insulina procedente del páncreas que trata de reducir dicho nivel. Toda la glucosa sobrante, no utilizada para obtener energía, se convierte en glucógeno y es almacenada en el hígado y en los músculos. La concentración de glucosa en la sangre vuelve entonces a la normalidad. El cuerpo para equilibrar la concentración de azúcar en la sangre, funciona de manera similar al termostato de un sistema de calefacción central.

Cuando hay un equilibrio corporal se mantienen las concentraciones óptimas de glucosa en la sangre.

Cuando la concentración de glucosa es muy elevada se produce insulina para disminuirla. Si dicho valor en la sangre sigue siendo demasiado elevado, aparecen los síntomas de hiperglucemia *(elevación de la concentración de azúcar en la sangre)* la forma extrema de hiperglucemia es la diabetes; en este caso, se inyecta insulina para descender la concentración.

Cuando la concentración de azúcar desciende demasiado se libera adrenalina de las glándulas suprarrenales y el páncreas produce glucagón. Este funciona al revés que la insulina y aumenta la glucosa en la sangre, haciendo que el hígado convierta algo de sus reservas de glucógeno en glucosa. Si la concentración de glucosa en la sangre se mantiene disminuida durante un cierto tiempo, puede provocar síntomas de hipoglucemia, tales como: irritabilidad, episodios agresivos, palpitaciones, pérdida de memoria, falta de impulso sexual y sudoración excesiva. *Éstos tienen un parecido notable a los que se asocian con el desequilibrio hormonal experimentado durante el síndrome premenstrual y la menopausia.*

### *Qué comer o beber*

Todo lo que se come se descompone en forma de glucosa.

Cuando se ingiere cualquier alimento de digestión rápida, la glucosa penetra rápidamente en el organismo. Cualquier alimento o bebida de efecto estimulante-té, café, alcohol, chocolate, azúcar o dulces-afecta a la concentración de azúcar en la sangre, causando un aumento brusco y rápido de la glucosa, seguido de un descenso inesperado. ***Fumar tiene el mismo efecto.***

En este punto, aumenta la sensación de cansancio y la falta de fuerzas y se necesita algo como una barra de chocolate o una taza de café *(o ambas),* para sentirse mejor. Esto hace que la concentración de azúcar en la sangre suba rápidamente y que el ciclo se repita. Todo este proceso provoca una serie de ascensos y descensos, un paseo en la montaña rusa de los vaivenes del azúcar en la sangre. Al cabo del tiempo, esta sobre estimulación constante agota al páncreas que, en lugar de demasiada insulina, produce muy poca. Así, queda demasiada glucosa en la sangre, causando los síntomas propios que produce tener concentraciones elevadas de azúcar en la sangre.

### *Cuando comer o beber*

Si transcurre un largo periodo de tiempo desde la última comida, mas de tres horas, la glucosa de la sangre desciende a unos valores bastantes bajos y puede sentirse la necesidad de tomar una taza de té o una galleta para recuperarse; al mismo tiempo, las glándulas suprarrenales hacen que el hígado produzca mas glucosa. La combinación de ambos procesos provoca una elevada concentración de ésta en la sangre, lo que exige al páncreas que, de nuevo, produzca un exceso de insulina para rebajar dichos valores. El paseo en montaña rusa empieza de nuevo y las glándulas suprarrenales quedan deterioradas.

### *Efectos de la adrenalina*

Si las concentraciones de azúcar en la sangre son repetidamente bajas y el aporte de adrenalina al organismo es regular, la salud puede verse afectada. La adrenalina es una hormona que suele asociarse al estrés. Es la hormona que se libera para «luchar o huir» y sus efectos son muy potentes. El corazón se acelera y las arterias se estrechan para aumentar la tensión arterial. El hígado libera inmediatamente sus reservas de glucosa –energía instantánea – al riego sanguíneo. La digestión se detiene porque no es necesaria para sobrevivir y aumenta la capacidad de coagulación de la sangre ante la posibilidad de que se produzcan heridas.

Todo esto es una preparación para correr más rápidamente, defenderse y acelerar la capacidad de reacción.

Por desgracia, cuando la concentración de azúcar en la sangre desciende, durante el día o la noche, se libera adrenalina automáticamente y el cuerpo experimenta todas las sensaciones anteriores, salvo que no hay ninguna tensión externa a la que responder.

Cuando esto sucede repetidamente se puede comprobar el efecto que tiene sobre la salud y la función que desempeña en cardiopatías *(aumento de la coagulación sanguínea, presión más alta)* y en las fluctuaciones extremas de las concentraciones de azúcar causadas por la liberación de éste para proporcionar energía, además provoca alteraciones en todos los órganos importantes del cuerpo.

### *¿Cómo controlar un nivel adecuado de azúcar en la sangre?*

Con un consumo regular de hidratos de carbono complejos: *arroces, pastas, legumbres.* De esta manera se evita que desciendan las concentraciones de azúcar en la sangre y que se libere adrenalina. Una solución ideal es buscar alimentos que proporcionen un incremento lento del azúcar en la sangre y que mantengan la concentración durante unas tres horas, entonces se puede comer de nuevo antes de que descienda. En este sentido los mejores alimentos son los hidratos de carbono complejos. Estos proporcionan una liberación lenta de energía, ya que al tubo digestivo le cuesta descomponerlos en las sustancias más simples que el cuerpo puede utilizar. Los hidratos de carbono constituyen un amplio grupo de alimentos que incluye los azúcares y las féculas. Además de ser una fuente importante de energía, el organismo los descompone hasta obtener un azúcar simple, la glucosa. La velocidad con que esto sucede es el factor más importante. Existen dos tipos de hidratos de carbono: complejos y simples. Comiendo regularmente los alimentos apropiados, es decir, hidratos de carbono complejos cada tres horas, pueden desaparecer las ansias de comer y los atracones de alimentos que parecen ofrecer un «arranque rápido», pero que sólo acarrean problemas de salud.

# Anexo 3

## *Códigos tiempo/espacio*

### TIEMPO… lo que soy. **Cuerpo, biología, familia.**

Regulado por el S. hormonal y viceversa.

**El tiempo** *(temperatura, humor, experiencia, edad),* se regula, día a día, por medio de nuestro quehacer diario: nuestro comportamiento físico, relaciones incluidas, lo que hablamos, lo que decimos, lo que escribimos o no; lo que comemos, andamos, respiramos, o no.

Según sea nuestro tiempo o humor personal, percibimos los diferentes espacios por los que circulamos o nos establecemos, incluido nuestro propio espacio físico.
Ser capaz de regular tu tiempo personal y mantenerlo actualizado en todo momento, te libera de la jerarquía espacial, originada por las distintas evoluciones de la cultura humana: jerarquías de clases, sociales, culturales, económicas, etc.
Una persona actualizada, no actúa en función de donde está, sino que se comporta en función de lo que es, liberándose de todo prejuicio y condicionamiento social.

***Nuestra programación diaria*** configura la mayor o menor actividad de nuestro sistema nervioso y este patrón diario, regula la actuación de nuestro sistema hormonal que se encarga de establecer las respuestas biológicas para las diferentes etapas de la vida: invierno, primavera, verano, otoño. Embarazo, infancia, juventud y madurez.

Los ***cambios del s. hormonal*** se observan y se ajustan en función de las demandas internas biológicas, son cíclicos y previsibles. *(Hambre, sed, sueño, ejercicio)* el ***S.H*** regula la química corporal, la sangre y el sentido del «tiempo» ya que se encarga de la programación emocional interna. Su estado se refleja en el estado del sentido del olfato y el gusto, en el reflejo del hambre y el sueño.

Cualquier cambio o alteración del ***sistema químico u hormonal***

se verá reflejado en las necesidades del sentido del gusto y el olfato.

1. Descontrol del apetito. *(Comida o sexo)*
2. Mala adaptación a los cambios vegetativos, *(clima)*
3. Dificultad para las relaciones internas y adaptación a los cambios de etapa *(edades evolutivas, infancia, adolescencia, madurez, sexo, etc.)*

## ESPACIO… dónde estoy. **Mente/sentidos, personalidad, sociedad.**

Regulado por el S. nervioso y viceversa.

Los ***cambios del S.N*** se han de actualizar periódicamente y especialmente en los cambios de etapa profesional o laboral. Al **S.N** le afecta cualquier cambio de programación o ritmo en el tiempo socio-profesional. *(Agenda socio-laboral)* El ***sistema nervioso*** regula la actividad de la mente /sentidos, las cargas y el uso del espacio ya que se encarga de la programación externa, audiovisual. Su estado se refleja en el estado del sentido de la vista y oído, piel, mucosas y el reflejo de la sed.

Cualquier cambio o necesidad del ***sistema nervioso,*** se reflejará en cambios y alteraciones del sentido de la vista y en la mayor o menor sequedad de nuestras mucosas, piel:

a) *Vista inquieta o cansada* indica la necesidad de un cambio de actividad o ambiente.

*b) Vista irritada, sensación de hormigueo o quemazón* indica la necesidad de un *descanso temporal.*

*c) Sueño, párpados pesados* indica la necesidad de un *descanso permanente o cese de actividad hasta recuperarse.*

Alteraciones como la miopía o hipermetropía, etc. reflejan distintas actitudes de la mente, de los sentidos hacia el exterior-luz; una mayor o menor adecuación a los cambios de coordenadas espacio-tiempo.

Las molestias permanentes *(+de tres días)* en la zona ocular nos avisan de cambios de percepción, registro o saturación de datos, ambiente o cargas; cuando aparecen se hace evidente un vaciado *(renovar, refrescar la mente)* descarga o depuración del sistema nervioso por medios químicos *(colirios y alimentación)*

El sexo sin control *(sexo erótico o emocional),* perjudica

seriamente al órgano visual ya que vacía el S.N, sin la asimilación adecuada por lo que produce un recalentamiento del sistema.

La mayoría de los problemas ocasionales que aparecen en las horas de oscuridad/sueño son ocasionados por un exceso de presión:

1. *exceso de ropa-calor.*
2. *exceso de alimentos- cena-digestión.*
3. *exceso de actividad en las horas previas al descanso-tv-ejercicio.*

Si la alteración es permanente se hace necesaria una revisión completa de la programación emocional o ***S. Hormonal:***

1. *dieta*
2. *actividades*
3. *relaciones*

# Anexo 4

## *Alergias y estrés*

Las personas afectadas por un cuadro alérgico están reaccionando de manera inconsciente ante una agresión o una situación vivida con hostilidad. Su cuerpo ya no admite más esa situación. Son personas que desde muy jóvenes han estado sometidas a tensiones extremas *(esfuerzos y enfrentamientos superiores a sus fuerzas durante periodos prolongados*), por lo que en principio su mecanismo de lucha/huida se ha vuelto inoperante ya que a ciertas edades es imposible luchar o tan siquiera huir.

También se da en personas adultas pero emocionalmente inmaduras que no ven una salida a una situación estresante o de hostilidad continúa. A veces no contemplan la salida por resultarles incómoda o dolorosa. En estos casos el organismo invierte el proceso natural de luchar-atacar al enemigo y se auto agrede con la finalidad de desaparecer. Las alergias son brotes de agresividad natural que incapaces de encontrar al agresor se ejecutan en el interior. Todas ellas son fruto de la incapacidad de la personalidad *infantil o inmadura*, para adaptarse al entorno. (*Luchando o huyendo*)

Se suelen manifestar después de periodos continuados de enfrentamientos u hostilidad en los que no se encuentra solución al conflicto, en cuyo caso se suelen hacer crónicas y en fases agudas, después de un conflicto puntual al que no hemos sabido dar solución.

Literalmente las personas «se ahogan» *(asmas, rinitis, etc.)* o «se queman» *(dermatitis, eccemas, etc.)* en su propio mundo.

*Las alergias de cuadros respiratorios* tienen que ver con el mundo de los sentimientos y con cómo reaccionamos antes los demás; con cómo percibimos el mundo exterior en general, si lo consideramos hostil o, por el contrario, nos inspira confianza. Reflejan una incapacidad de adaptación al exterior, sociedad-cultura-profesión. *Es la idea de salir al mundo la que nos atemoriza*.

*Las alergias de contacto (piel),* tienen que ver con el mundo interno, con el yo y con la valoración de nuestros pensamientos, cuerpo, imagen física. En cómo nos valoramos a nosotros mismos. Esta valoración, en principio, puede venir de la madre, o posteriormente de la pareja. *Es la idea de vivir en casa, en el interior, en la intimidad, la que nos atemoriza.*

En ambos casos es importante elevar el nivel de autoestima, equilibrar las emociones, aprender a reconocer los sentimientos y valorar adecuadamente las experiencias. *Llevar una dieta equilibrada* y una correcta dosificación de actividades externas e internas.

*Los alérgenos no son más que códigos cifrados, símbolos de la actitud o información que no aguantas más en tu vida… *(Leche, huevo, gluten infancia-madre, etc.)*

### *Breve apunte sobre el estrés*

El estrés no es ir y venir sin parar como mucha gente erróneamente piensa, sino que es estar sometido a una situación que tu cuerpo no admite.

***Estrés positivo:*** Respuesta del organismo para casos de emergencia, *(no habituales)*. Reto o complicación. Se requiere una adaptación especial y un consumo extra de energía para lograr un comportamiento eficaz. Si logras salir adelante, te robusteces, el rendimiento y la confianza aumentan. Se considera un estímulo positivo cuando proviene de causas enriquecedoras. Después el organismo necesitará reponer el desgaste (aparece el bajón) y llenar la reserva de energía para mantener el potencial ante nuevos retos. En condiciones normales, las personas tienen gran capacidad de adaptación ante situaciones difíciles y una tendencia a crecerse ante los retos que se presentan.

***Estrés negativo:*** Discordancia entre el esfuerzo a realizar y la gratificación que se obtiene. Sus síntomas son el agotamiento continuo, irritabilidad, falta de concentración y abatimiento, en una primera fase, que puede desembocar en somatizaciones diversas.

# Anexo 5

## *Emociones y consumo de nutrientes*

¿Te preocupas por la salud de tus huesos, el aspecto de tu piel? ¿Tienes a menudo pequeñas molestias físicas? Pues lee lo que sigue a continuación:

Para transitar por los espacios grupales sin problemas hay que tener, calma, fortaleza, resistencia, temple, y un buen nivel de ácidos grasos, calcio, y hierro, entre otras cosas; esto ayuda a mantener la imagen personal presente y a no dejarse llevar por la corriente del momento. Los ambientes emocionales se asemejan a los diferentes climas por los que transitamos a lo largo de las estaciones del año; se trata de que no te arrastre el viento/rabia; no te moje la lluvia/pena; no te queme el sol/envidia; no te pierda la noche/miedos; no te asuste el rayo/gritos; etc.

El factor emocional es el que regula los niveles de eliminación y asimilación de los nutrientes químicos que ingieres: si eres una persona insegura tus niveles de calcio bajan con rapidez, si eres una persona rígida tus articulaciones consumen más colágeno, en la medida que tu equilibrio emocional es menor, tu cuerpo tendrá un mayor consumo de principios inmediatos.

***

*La nutrición holística prioriza el enfoque preventivo eliminando las causas que originan el desgaste funcional y la aparición de molestias que con el tiempo pueden cursar en forma de algo más serio.*

***

## *Principios inmediatos. Enfoque holístico*

*Proteínas*: Son el material básico del tejido vivo, los ladrillos que nos construyen y mantienen en pie; están presentes en cada célula y en cada actividad, desde la reproducción hasta la defensa. Son imprescindibles para la formación de los tejidos, su crecimiento y reparación. Cada especie biológica tiene sus propias proteínas típicas. Mediante la digestión las proteínas ingeridas se reconvierten en proteínas propias de la especie.

*Hidratos de carbono:* nos aportan energía dinámica, combustible para procesar datos y movernos en el exterior. Se utilizan en trabajos creativos, no repetitivos como hablar, crear, caminar o respirar y en procesos de aprendizaje. Van asociados al consumo de vitaminas hidrosolubles, si aumenta el consumo de hidratos habrá una mayor demanda de vitaminas. Los hidratos son una fuente de energía casi instantánea, son las primeras sustancias que llegan a la sangre tras una comida y son los materiales energéticos más fáciles de conseguir y el combustible más barato. El hígado es el almacén donde se acumulan los excedentes de glucosa en forma de glucógeno. No solo la almacena sino que distribuye la energía cuando es requerida por el organismo. El hombre obtiene de la glucosa gran parte de la energía que consume, sobre todo por el sistema nervioso central, que la utiliza para el procesado de datos e información del exterior. Los músculos, por el contrario, obtienen casi toda su energía de la combustión de las grasas. Solo en caso de esfuerzo se recurre a los hidratos de carbono *(por eso en caso de esfuerzos repentinos, aparece la sensación de "flato" por la que el hígado avisa que vamos muy rápido en las demandas de energía)*

*Grasas:* consideradas imprescindibles para muchas reacciones del tubo digestivo y para el normal desarrollo del organismo. Las grasas nos aportan flexibilidad, capacidad de síntesis y transformación. La identidad de una persona se fragua en la calidad y cantidad de sus grasas que garantizan la fabricación de unas hormonas (*mensajeros)* de calidad. El organismo las utiliza de reserva, *(sobrepeso)* las deposita en exceso, *(arterias y colesterol)* o inadecuadamente (*trastornos hormonales)* cuando la identidad de una persona no está definida.

*Grasas vegetales: grasas indeterminadas, sin intención, apropiadas para darles un uso personal.* El hombre necesita tomar grasas para multitud de procesos, las grasas vegetales que no estén modificadas son una forma sencilla de ayudar a mantener en forma el sistema

nervioso, hormonal y circulatorio. Ayudan a la transformación, evolución y circulación interior y exterior. Las grasas vegetales neutralizan el organismo.

*Grasas de origen animal: grasas ya materializadas, metabolizadas con forma e intención propias (identidad del animal),* apropiadas para potenciar cualidades análogas. Nos aportan información sobre los procesos de transformación *(metabolismo),* del animal. Son como su DNI. Cuanto más alejado este el biotipo del animal respecto al humano *(adaptación al medio, forma de vida, especie, etc.),* mayor daño nos provocarán *saturando nuestra propia identidad.* Es conveniente racionar y racionalizar su consumo. Las grasas animales saturadas tienen un papel importante para la fabricación de hormonas sexuales *(testosterona y cortisona);* cuanto mayor es el desgaste físico y/o mental, mayor será el índice de agresividad personal y mayor la apetencia de carnes y grasas saturadas. Las grasas animales van asociadas al consumo de proteínas animales. Las grasas solo son perjudiciales si se usan en calidad y cantidad inadecuadas. En exceso, dañan todo lo relacionado con el corazón/ circulación.

Además de estos componentes orgánicos, una dieta equilibrada debe también suministrar pequeñas cantidades de vitaminas y minerales:

*Vitaminas:* las vitaminas sirven como *sustitutos hormonales* que el cuerpo no puede manufacturar y actúan como reactivos vitales en una amplia gama de reacciones bioquímicas. *Su auténtica función es mantenernos conectados a los biorritmos terrestres, actualizarnos. Son los mensajeros que interconectan nuestro tiempo con el espacio que habitamos.* Sin ellas el organismo no puede aprovechar los elementos constructivos y energéticos que aportan los alimentos: las proteínas, los azúcares y las grasas.

*Las vitaminas se dividen en dos grupos según sean solubles en el agua o en las grasas:*

***Las vitaminas hidrosolubles*** son aquellas que se disuelven en agua. Forman este grupo la vitamina C o ácido ascórbico y todas las del grupo B. se consumen en todos los procesos de comunicación con el exterior. (Yang) es como si se gastasen con la respiración, el habla o el caminar. Solo hay que suplementar si estos procesos son dificultosos o se viven con aceleración. Si el ritmo en el que se vive y se comunica es el adecuado, (no tener sensación de prisa) con la alimentación es suficiente, siempre que sean respetados los ritmos

biológicos y climáticos. (No pasar frío, calor, sequedad o humedad extrema, etc.)

***Las vitaminas liposolubles*** son almacenadas por el organismo en los tejidos, el hígado y la grasa. Este grupo está formado por las vitaminas a, e, d, k. las vitaminas solubles en grasa van incorporadas en las grasas de los alimentos. Se consumen en todos los procesos de comunicación y transformación internos. (Yin)

*Minerales:* nos aportan resistencia, funcionan como conductores. ***Se desgastan en todos los procesos laborales, físicos o mentales, de características mecánicas o repetitivas.*** Pensar, sopesar o valorar requiere un esfuerzo igual o mayor que algunos trabajos físicos. Trabajar, o pensar equivale a llenar nuestro organismo de órdenes que al final del día habrá que borrar. Para equilibrar el cuerpo y la mente hay que neutralizar, desconectar los pensamientos o tensiones físicas diarias *(borrar la pizarra);* en este proceso de cargar/descargar nuestro sistema nervioso y muscular, el equilibrio de los distintos minerales y, por tanto, de nuestra alimentación, es de vital importancia. *Las sales minerales* suelen entrar en el cuerpo humano por medio de la alimentación y circulan disueltas en el plasma sanguíneo; lo hacen en forma de partículas cargadas eléctricamente. Los iones son necesarios para la conducción de estímulos eléctricos. Los iones positivos estimulan las funciones, ON, los iones negativos descargan funciones, OFF.

***Unos datos sobre el*** *consumo «extra» de pescado**:** las proteínas, vitaminas, minerales y grasas que aporta el pescado son muy ricas y aportan un alto grado de saturación para el organismo humano, son algo así como un fondo de reserva para utilizar en casos de debilidad, o enfermedad (por ejemplo en forma de caldo de pescado). No tiene sentido agotar las reservas marinas, pues de su equilibrio depende el ecosistema marino y de éste depende todo el ecosistema humano. Hay que considerar el pescado como un lujo y solo recurrir a él en caso de necesidad ya que cualquiera de sus componentes se puede conseguir de una alimentación (terrestre) sana y variada. El hombre se vuelca en el mar en busca de alimentos cuando la vida en tierra le resulta más «difícil» que en el mar. Esta es una analogía que expresa el carácter de las personas que reclaman o gustan del sabor del pescado, son personas con poca capacidad de reflexión o que reflexionan en exceso (como los estudiantes en época de exámenes). La reflexión es propia de la vida aérea-terrestre y la conciencia liquida en la que viven los peces que ingerimos, implica nostalgia del útero, de una vida en el «paraíso» donde*

*no teníamos conciencia de nosotros mismos. Cuando apetece el pescado muy a menudo, como alimento y sabor, (sin que lo recete un profesional) la persona tiene un desequilibrio de químico/ emocional. Si no, el cuerpo te lo pide solo en contadas ocasiones.*

*Agua:* Por último, es importante una adecuada ingestión de líquido ya que el cuerpo lleva a cabo la mayoría de sus funciones en un medio fluido y el agua, en una u otra forma, constituye casi dos tercios del cuerpo. Cada vez que eliminamos líquido mediante la orina o la transpiración, el cuerpo elimina órdenes y minerales. Cada vez que ingerimos agua, nos renovamos, nos refrescamos, es como darle un descanso al cuerpo.

# Anexo 6.

## *Método cronos. Dieta orientativa*

La comida no solo nos alimenta y regenera, también se encarga de mantener el «humor» del cuerpo, el clima interior. Nuestro cuerpo está regulado por los biorritmos solares y nuestro sistema nervioso refleja los mismos cambios que la luz solar. El día comienza a crecer a las 00:00 horas y, aunque estemos en la cama, el cuerpo empieza a consumir la energía que tengamos en reserva; por eso, al despertar, lo natural es que una vez realizados los movimientos necesarios de higiene y evacuación, tengamos un apetito saludable ya que el cuerpo habrá gastado la energía en reponer y regenerar nuestras funciones internas mientras dormíamos.

*Desayuno***.** Ha de ser abundante, adecuado a la edad y condiciones de trabajo. En caso de madrugar mucho, las funciones naturales se enlentecen por lo que es aconsejable tomar algo ligero y unificar el desayuno con el almuerzo. Según sea la jornada laboral hay que repartir la toma de alimento para llegar a la hora de la comida sin hambre excesiva. En caso de duda consultar con un experto en biorritmos y nutrición

*Ejemplos: Variar* los desayunos en función del gusto y antes de desayunar esperar un tiempo hasta que él estómago se abra. Si alguna mañana no hay apetito, tomar solo agua o infusión y esperar a la hora del almuerzo. Se puede elegir entre estas opciones en función del clima u horario de la jornada laboral:

1. *Leche, vegetal o animal, o infusión con tostadas con aceite y queso con mantequilla y mermelada.*
2. *un buen tazón de cereales*
3. *magdalenas o bizcochos o galletas*
4. *bocadillo grande de fiambre variado*

*Almuerzo.*

El horario y cantidad del almuerzo se regula en función del hambre y la actividad realizada, teniendo en cuenta que no hay que llegar a la hora de la comida hambriento o sin nada de hambre. Elegir entre: Fruta del tiempo, o plátanos, manzanas, frutos secos,

*(dátiles, nueces almendras, avellanas, pasas, etc.)*. Todos estos ingredientes se pueden mezclar o combinar. Las barritas energéticas es mejor dejarlas para ocasiones en las que sea problemático llevar comida fresca. Si en alguna ocasión no se ha desayunado o se ha desayunado poco se puede tomar un sándwich o bocadillo.

### *Comida*

La comida del mediodía marca la transición de la mañana a la tarde. El cuerpo carga baterías por la mañana y descarga por la tarde. En la comida se han de reponer los nutrientes perdidos durante el día. Hay que saber combinar distintas proteínas, animales y vegetales en forma de guisos con verduras y cereales. En una persona adulta la proporción de proteína animal varía en función del «esfuerzo» que realiza. Hay que tener en cuenta que el exceso de proteína animal irrita a los riñones y su carencia nos debilita y envejece. A la hora de la comida se debe llegar tranquilo y reposado, sin hambre excesiva.

### *Merienda*

En función de cómo nos haya ido el día, la merienda será la encargada de neutralizar, de enfriar o calentar nuestro organismo. *(cuerpo-mente)* Teniendo en cuenta el gusto de cada persona en particular, se puede tomar una infusión al gusto y unas pastas o rosquilletas; si hay mucha hambre tomar unas pasas, higos o dátiles sin llenarse mucho. Se puede alternar con una infusión, yogur, zumo o una pieza de fruta del tiempo pero no hay que «hartarse». La toma de la merienda es como una señal, una orientación para que el cuerpo se ordene y equilibre

### *Cena*

A nivel nutritivo, la cena es la despedida del día algo así como el cierre de cuentas o balance. Lo mejor es quedar a cero para no acumular en caso de excesos o perder, en caso de carencias por lo que cada noche hay que saber conjugar la toma de verduras, hortalizas y proteínas hasta encontrar la fórmula adecuada que se ajuste al balance del día. En caso de desgana, tomar algo bebido o muy ligero pero nunca hay que irse a la cama sin cenar. En la cena hay que ser muy precisos con la cantidad de alimento ya que el cuerpo solo considera comidas reales el desayuno, almuerzo y comida.

> La merienda y la cena son algo así como «instrucciones» mensajes de cómo nos ha ido el día.

Desde la comida del mediodía hasta la medianoche el cuerpo está en fase de descarga o eliminación y según el alimento *(mensaje o código químico)* que le demos, organizará el ánimo o trabajo del día siguiente.
Si la cantidad de comida ingerida en el desayuno, almuerzo y comida es suficiente, la cena deberá de elegirse lo más neutra posible *(verduras y hortalizas, dieta ovo-lacto-vegetariana)*

En realidad, el hambre que sentimos no es hambre real ya que mediante la sensación de apetito, el cuerpo nos pide que le demos las instrucciones del trabajo a realizar. *Una persona que tenga reservas en el cuerpo, podría pasar sin comer un cierto tiempo siempre que sea capaz de neutralizar sus emociones.* El gusto o apetito se corresponde con el ambiente, con la experiencia o trabajo vivido durante el día. Por eso es muy importante elegir la cena con tranquilidad y sin tensiones acumuladas del día. Lo ideal es elegir alimentos neutros y en periodos de mucho trabajo alguna proteína de calidad. Por medio de la dieta se pueden neutralizar experiencias negativas y equilibrar el humor de nuestro cuerpo, por eso es mejor depurar las tensiones antes de llegar a la mesa, pues si no la tendencia será a comer desordenadamente y ensuciarnos el estómago.

**NOTA:** el sentido de este libro no es aportar una dieta personalizada sino liberar la mente de todo concepto de 'dieta' que no sea la que el propio cuerpo, libre de emociones toxicas y prejuicios culturales, nos pide de forma natural y en sincronía con los ritmos estacionales.

## Actitudes recomendadas:

1. No tomar segundo plato. Usar la imaginación y combinar los alimentos. En verano adaptar las sopas y cremas a ensaladas y gazpachos o mojes fríos, pizzas o revueltos de verduras.

1. Procura organizar el tiempo y la agenda para la compra de los ingredientes necesarios y planificar el tiempo dedicado a la cocina, se puede hacer caldo para varios días y congelarlo en porciones.

1. Escucha las sugerencias de tu pareja y familia como pistas de carencias o necesidades encubiertas. Si algún alimento se desea mucho o a menudo, consultar con un experto.

1. Adapta la dieta a los cambios climáticos, introduce zumos y ensaladas, modifica los platos calientes y estate atento a las frutas y verduras de temporada. Los arroces y pasta se pueden tomar en frío, o tibios. Las cenas pueden aumentar la proporción de bocadillos siempre que se tome suficiente verdura en forma de ensaladas y «mojes» de tomate o gazpachos.

1. Se pueden incorporar, empanadas, pizzas *(no muy grasas)* y en verano pescados de temporada a la plancha.

1. Los alimentos y zumos es mejor que no estén muy helados. Procura beber el agua lo más natural posible y los refrescos y zumos siempre que sea posible de elaboración casera.

### *Ejemplo de dieta con enfoque holístico*

Válida cuando se necesita perder algo de peso y ya se están tomando medidas de consciencia emocional:

Se puede comer de todo lo que te apetezca *(variedad),* siempre que se tengan en cuenta las siguientes reglas en relación a la CALIDAD-CANTIDAD:

1. La idea es que cuando te elaboras el desayuno, almuerzo, comida, merienda o cena, **estés en lo que estás…** ¡y seas muy consciente de que estás poniendo 'gasolina', la mejor 'gasolina' para tu cuerpo!

1. **Toma el caldo depurativo** que adjunto durante un mes, un vaso antes del desayuno, comida y cena; tibio o frío con unas gotas de limón.

1. Selecciona un ***desayuno*** de la dieta orientativa que te adjunto pero se consciente de la cantidad que tomas de pan, tostadas, etc. No se trata de que lo peses o cuentes, tan sólo observa qué cantidad te apetece cada día y cómo oscila de un día para otro. Centra tu atención en cómo cortas, tuestas, untas el pan; en cómo lo saboreas, y si al finalizar te apetece una cortada más, te la pones.

1. ***Almuerza*** una fruta del tiempo en verano y en invierno una infusión con crema de almendras o similar, o un puñado de frutos secos.

1. **Comida.** Sea lo que sea lo que te cocines, sírvete en un plato pequeño y usa cubiertos pequeños. El primer día pones tu plato habitual y le quitas casi la mitad de cantidad.

1. **No veas la TELE** MIENTRAS COMES. Usa la música como compañía. Y mastica muy lento y come porciones muy pequeñas, como si estuvieras aprendiendo a comer.

1. *Mientras COMAS PIENSA EN LA MOTIVACIÓN… ¡recuperar tu figura! pero sabiendo que el peso que pierdes son las partes de tu persona a las que has dado vida junto a personajes que ya no te interesan….*

1. **Mantén la motivación** de sentirte ágil, guapa, en forma, y saludable.

1. C**ena** igual que en la comida. Eliges el menú que te apetezca y piensas que es un menú degustación. Te sirves poca cantidad y te la comes como si fuera una tapa, lenta y saboreando y a trozos muy pequeños; puedes hacerte una infusión a tu gusto para después si te apetece.

1. Si a lo largo del día te apetece picar o comer "cochinadas"… párate y escribe o piensa dónde te has "llenado" de porquería mental y se te irán las ganas. enseguida. Cuando nos descontrolamos con la despensa/ nevera es porque antes hemos descontrolado con alguien en un ambiente emocional. ¿Qué emoción percibes? Al hacerla consciente se te irá la apetencia.

*1. Puedes tomar postre (incluso un trocito de tarta, o de queso, o algunos frutos secos)* ***pero antes tienes que dejar sitio,*** *dejando un par de cucharadas en el plato de comida… Dices:¡esto para el postre! con una sonrisa*

1. La cuestión es que tienes que habituarte a levantarte de la mesa sin sentirte lleno como una butifarra, que es a lo que nos acostumbran desde pequeños y así se dilatan las tripas y el estómago. Al principio te sientes raro, como con hambre pero a la par te sientes mucho mejor, más ligero y no hinchado.

1. Si tienes mucha hambre antes de llegar a la merienda o al almuerzo, tomas un caramelo, ¡sabiendo! que es porque habrás ido a mucha velocidad «mental» y has quemado mucha más glucosa-gasolina de la que toca. Esto sólo se admite en pocas ocasiones porque te estás cargando al páncreas. Lo mejor es saborear un gran vaso de agua, tomándola a pequeños sorbos.

1. La idea es mantener tu «motor» a un ritmo estable y sin acelerones ni frenazos y depende de tu mente y de tu actitud que no «cargues» pasajeros que sobrecarguen tu sentido del apetito/gusto.

*1. El sábado o el domingo puedes hacerte una*

*merienda especial, helado, pastel, chocolate con churros, lo que te apetezca y después cenas ligero… Un caldito o una verdura/patata hervida en poca cantidad.*

1. Si tienes algún bajón, piensa que todos estos años comías por dos o por tres o por 4 o más, porque seguro que te contenías.

**NOTA:** aquellos lectores que no estén regulando sus emociones en forma consciente y necesiten perder peso o regular su alimentación es recomendable que consulten con un profesional holístico

En el **anexo 8** tienes el caldo depurativo

# Anexo 7

## *¿Qué relación tienes con tu cuerpo?*

Una persona adulta tiene la capacidad de situar el nivel de relación que mantiene con otra persona eligiendo la duración, la postura o espacio, incluso el sentido más conveniente para optimizar el encuentro. También puede ajustar sus niveles de respuesta emocional ajustando el tiempo y la postura en la que permanece o hace sus ejercicios de mantenimiento físico. A continuación detallo las características de cada etapa que pueden ser activadas a voluntad según las necesidades del momento.

*Parámetros de relación*

**BEBE:** *(ser o estar como un bebé)*

**Tiempo:** el sentido del tiempo para los bebés depende del ambiente, si está cargado se saturan antes y se bloquean pues no tienen batería de reserva.

**Espacio o postura:** el tiempo de bebé se activa en las personas adultas al tumbarnos boca abajo, con los ojos abiertos o cerrados y al realizar ejercicios intuitivos, de forma descontrolada y sin repetición, dejándose sentir.

**Materia o sentido:** se activa el ***olfato y el tacto***. El instinto, emoción o contacto.

**NIÑO**: *(ser o estar como un niño)*

**Tiempo:** El sentido del tiempo para los niños es variable, les influye igualmente el ambiente pero tienen una batería de reserva que está en función de su salud orgánica y de lo que gaste habitualmente en sus funciones diarias.

**Espacio o postura**: el tiempo infantil se activa cuando permanecemos sentados, tumbados boca arriba o de pie parados. Haciendo ejercicios controlados y repetitivos.

**Materia o sentido:** Se activa el sentido del ***oído.*** Las sensaciones, el archivo y la memoria. Lo nuevo se transmite siempre por vía oral.

**ADOLESCENCIA-JUVENTUD:** *(ser o estar joven)*

**Tiempo:** el tiempo para un adolescente está en función de los ritmos biológicos o ritmos circadianos. Trabajar fuera de estos ritmos hipoteca la salud.

**Espacio o postura:** De pie, caminando. Ten en cuenta que *escribir o leer es como caminar*

**Materia o sentido:** Se activa el sentido de la ***vista.*** Los pensamientos y percepción. Cuando leemos o pensamos solo reconocemos lo que ya tenemos dentro.

**ADULTO-MADUREZ:** *(ser o estar centrado)*

**Tiempo:** El humano adulto elige en función del trabajo a realizar pues conoce los espacios y posturas más adecuadas para optimizar el tiempo.

**Espacio o postura:** elige siempre con el criterio ¿qué es lo más práctico y funcional en este momento?

**Materia-sentido:** Utiliza la materia o sentido más adecuado a cada momento y según la actividad a realizar.

## *¿Tumbados, sentados o de pie?*

**Activando al bebé que llevas dentro:**
*¿Cómo te llevas con el suelo?* Postura inicial: tumbado en el suelo con los ojos cerrados, a partir de ahí todas las posturas que podamos desarrollar en contacto con el suelo sin apoyar los pies.

*El tiempo de bebé* es un tiempo dedicado al equilibrio químico o material. Tiempo de recarga de la conciencia unipersonal o de supervivencia. En el tiempo de bebé se ajusta la relación de los sentidos del olfato/tacto. Nuestra mente instintiva o de reptil donde se configuran las sensaciones físicas primarias como frío, calor, hambre, sed, sueño o sexo instintivo. Alimenta al **YO** objetivo.

**Activando al niño que llevas dentro:**
*¿Cómo te llevas con la silla?* Postura inicial: sentado en una silla con los pies apoyados en el suelo. Tiempo de recepción.

*El tiempo del niño* es un tiempo dedicado al equilibrio emocional o familiar. Tiempo de recarga de la conciencia de relación o convivencia. En el tiempo del niño se ajusta la relación del sentido de la escucha-oído y del habla; nuestra mente emocional o de primate donde se configuran y ajustan las sensaciones físicas secundarias, recepción de sentimientos, tristeza, ansiedad, rabia, miedo, sexo consciente. Alimenta al **TÚ**. Subjetivo.

**Activando el adulto que llevas dentro:**
*¿Cómo te mantienes plantado?* Postura inicial: erguida, en pie. Tiempo de emisión.

*El tiempo adulto* es un tiempo dedicado al desarrollo global. Tiempo de recarga de la conciencia de futuro y de vivencias personales. En el tiempo adulto se ajusta la relación audio-visual; nuestra mente propiamente humana donde se configuran las percepciones cerebrales, proyección de pensamientos. Alimenta la conciencia de la tercera persona **ÉL**. Neutro.

# Anexo 8

## *Caldo depurativo*

*Desintoxicación, depuración, regeneración*

Las plantas aportan minerales, en determinadas secuencias que el cuerpo reproduce después. Son órdenes o fórmulas magistrales, creadas por la Naturaleza, que en pequeñas dosis reeducan funciones y en grandes dosis las sustituyen.

**Ingredientes:**

1. un litro de agua,
2. una cebolla,
3. una manzana completa,
4. una ramita de apio,
5. seis dientes de ajo,
6. una alcachofa o unas hojas de escarola o endibia.
7. Una CUCHARADITA de café de comino.

**Modo de empleo:** HERVIR ¾ de hora a fuego lento, reposar toda la noche. Tomar un caso media hora antes del desayuno, comida y cena. Añadir unas gotas de limón o miel de romero según el gusto.

1. Por lo general en el tema de las hierbas y plantas usadas con fines terapéuticos, lo ideal es tomarlas en pequeñas dosis y hasta que las molestias desaparezcan.

1. En el tema de la salud las pequeñas dosis reeducan, regulan y equilibran la función y por el contrario las grandes dosis, sustituyen y empobrecen el funcionamiento de los órganos.

1. Cuando el cuerpo es sometido a un tiempo de limpieza y depuración es natural que se produzcan algunas molestias leves y pasajeras, como mal aliento, falta de apetito, cierta laxitud o pereza, que desaparecen en la medida que la limpieza es llevada a cabo por el organismo.

1. Se considera que la limpieza ha terminado cuando las funciones corporales **de apetito, sueño y buen humor** se restablecen con normalidad.

FIN

***

***«Este libro es para ti, que aspiras a mantenerte sano y en forma hasta el final de tus días.»***

*Estimado lector:*

Acabas de finalizar la lectura de ***«Del gusto al sabor. Nuevas emociones, nuevas formas de alimentarse»*** donde se muestra el precio que pagamos cuando quedamos expuestos a la influencia del entorno sin la protección de nuestra memoria ancestral. Este es el tercero de los tres libros que componen la serie ***"Sabiduría de estar por casa***" concebida para divulgar el concepto de salud holística.

¡Si quieres compartir lo que más te ha gustado del libro, escribe una reseña en la librería online donde lo compraste!

**El primer libro de la serie:** *«Tu cuerpo sabe. Una visión actualizada del mito de Perséfhone»* te introduce en el concepto de biorritmos y a la importancia de escuchar tu voz interior que es la voz del cuerpo; esto te permite recuperar la conexión con la naturaleza esencial de las cosas.

**El segundo libro de la serie:** *«Edita tu vida. Visión holográfica de la realidad»* desarrolla las claves de la mente holográfica lo que te permite entender cómo funciona el mundo y darle un sentido positivo a la evolución humana.

La serie “Sabiduría de estar por casa” fue concebida para divulgar el concepto de salud holística. **Está pensada para personas que no aceptan que la enfermedad sea algo necesario en la vida, personas que creen posible una vida sin dolor o deterioro físico y mental que aspiran a mantenerse sanas y en forma hasta el final de sus días.**

**Holístico, del griego holos que significa, todo, entero, total.**

*La Salud Holística es el completo estado de bienestar donde mente, cuerpo y entorno se observan desde una perspectiva unificada.*

**Características de la Salud holística:**

1. Se vislumbra la salud desde una perspectiva positiva
2. Se enfatiza el bienestar en vez de la enfermedad
3. El ser humano se desempeña como una unidad
4. No existe salud si una de las dimensiones no se encuentra saludable
5. Su filosofía/propósito principal es la enseñanza de prácticas básicas de una vida saludable

**Autora: Ana Ávila. Holistic Consulting Valencia-España:**
*Consultora holística especialista en bioenergética y equilibrio emocional*

Junto con su compañero JM Navarro es responsable del Método Cronos. Inicia su formación en salud holística a principios de los años 90 estudiando a fondo el mundo de la medicina vibracional: sanación por arquetipos, esencias florales, bioenergética,

cromoterapia, técnica metamórfica, musicoterapia, etc. Paralelamente e interesada por la formación integral, estudia Naturopatia, fitoterapia, dietética, reeducación corporal, etc. Pero es la experiencia en consulta junto a su compañero JM Navarro la que hace tomar cuerpo a toda esta información y consolida las bases con las que desarrolla su labor profesional.

Actualmente, reparte su tiempo profesional entre los clientes de la consulta y la escritura con la idea de divulgar, lo más claramente posible, las bases de la salud holística.